HIGJENA CIAŁA



Nr. 1. MARZEC — 1925. Zł. 1·50.

DRUKARNIA „MIESZCZAŃSKA" — LWÓW, PIEKARSKA 17.

Rok I. Lwów, w Marcu 1925. № 1.

HIGJENA CIAŁA

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY PROPAGANDZIE HIGJENY ORAZ LITERATURZE i SZTUCE

NACZELNY REDAKTOR: PROF. DR. Z. STEUSING.

Adres Redakcji i Administracji: Lwów, ul. Kopernika 3. — Telefon Redakcji 23—00.

SŁOWO WSTĘPNE.

Przystępując do redagowania miesięcznika „Higjena Ciała“, przeznaczonego dla szerokich warstw naszego społeczeństwa, czynię to nietylko ochoczo, ale i z wielką radością dlatego, że przezto wypełnioną zostaje jedna z ważnych i bolesnych luk naszego piśmiennictwa, które jest jeszcze pod tym względem nad wyraz ubogie; następnie dlatego, że w ten sposób powstaje nowe ognisko, z którego promieniować i rozpowszechniać się mają zasady nauki, której ostatecznym celem jest duchowa i fizyczna tężyzna narodu, tężyzna spotęgowana do najwyższych, osiągalnych granic, a oparta na trwałem wzmocnieniu i uszlachetnieniu rasy — nie mniej jednak i dlatego, że ta nowa placówka powstaje w naszym kochanym grodzie, we Lwowie — w „Leopolis semper fidelis“.

Higjena, jako jedna z gałęzi medycyny, czyli nauki lekarskiej, różni się przecież tem od wszystkich innych jej działów, że wkracza niejako bezpośrednio do każdej dziedziny naszego codziennego życia, tak indywidualnego jak i zbiorowego, jeszcze więcej jednak i zasadniczo odróżnia się tem, że wydaje owoce najczęściej dopiero wówczas, kiedy jej zdobycze i zasady wchodzą w krew i stają się stałą i trwałą własnością najszerszych warstw społeczeństwa.

Wielkie i ważne odkrycia w innych działach nauk lekarskich rozpowszechniają się bardzo szybko po całym świecie zapomocą fachowego piśmiennictwa lekarskiego i w ten sposób trafiają szybko do właściwego celu, t. j. do lekarzy, którzy zastosowują je natychmiast i wprowadzają w życie, Nowe metody rozpoznawania czy też leczenia rozmaitych chorób, niemal w kilka tygodni po ich odkryciu wydają już błogosławione owoce.

Zupełnie inaczej ma się rzecz ze zdobyczami, prawdami i nowemi zasadami w dziedzinie higjeny. Największe, najgenialniejsze odkrycie, rokujące jak najlepsze i najobfitsze owoce, nie wyda ich, dopóki będzie znane tylko chociażby wszystkim uczonym i lekarzom. Właśnie dlatego, że higjena wkracza tak głęboko we wszystkie dziedziny codziennego życia, o wprowadzeniu w życie jej zasad nie decydują nigdy uczeni, w wyjątkowych tylko przypadkach lekarze, częściej już władze, przeważnie zaś w społeczeństwach demokratycznych szerokie warstwy narodu.

Wszystkie nowe ideje napotykają na szalony wprost opór w masach, nietylko u nas — pocieszmy się — tak samo u najkulturalniejszych i najwyżej stojących narodów. Nic przeto dziwnego, że walczymy jeszcze dzisiaj, często bezskutecznie, o wprowadzenie takich zasad higjeny, które dała nam nauka już przed dziesiątkami lat.

Nie opuszczajmy jednak rąk! Idzie przecież nie o byle jaką rzecz! — rozchodzi się o zdrowie i tężyznę narodu — jego przyszłych, dalekich pokoleń! Walczymy o rzecz wielką i świętą!

Walka ta nie jest jednak walką z wiatrakami. Zasady higjeny, żółwim wprawdzie krokiem, szerzą się przecież, zataczają coraz to szersze kręgi, docierają coraz dalej i głębiej, a owoce tego widzimy na każdym niemal kroku.

Pouczenie, uświadamianie i popularyzowanie, jednem słowem p r o p a g a n d a, to wielka potęga, która przecież kruszy powoli twardą opokę! Najlepszym tego dowodem dzielna Ameryka, która głównie dzięki niebywałej wprost i olbrzymiej propagandzie zasad higjeny na każdym kroku, dąży w tej dziedzinie naprzód potężnemi krokami i prześci-

gnęła już wszystkie najstarsze narody europejskie, Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, ile sił zużył naród amerykański na popularyzowanie szkodliwości alkoholu, jakie sumy pożarła propaganda przeciwalkoholowa, zanim parlament Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej uchwalił prohibicyjną ustawę przeciwalkoholową.

Stąd ogromne wprost i zasadnicze znaczenie popularyzowania i jak najszerszego rozpowszechniania zasad higjeny.

Lekarzami mogą być tylko nieliczni członkowie społeczeństwa i to wszystko wystarcza zupełnie, „higjenistami“ natomiast musimy być wszyscy, ażeby zasady higjeny dosięgły celu i wydały owoce!

Tym właśnie celom: uświadamianiu, pouczaniu i szerzeniu zasad higjeny — zaznajamianiu Czytelników z najżywotniejszemi kwestjami całej tej dziedziny, służyć ma niniejsze pismo.

Nazwa miesięcznika „Higjena Ciała“ nie znaczy bynajmniej, abyśmy mieli zaniedbywać „Higjenę Duszy“, najlepszym tego dowodem nasz dodatek literacki. Najwybitniejsi higjeniści, w szczególności przedstawiciele t. zw. „higjeny rasy“ podnoszą obyczajność, pogodę ducha i kultywowanie Piękna, w najszerszem tego słowa znaczeniu, do najwyższych i najistotniejszych zasad higjeny. Z drugiej strony dewiza starożytnych „mens sana in corpore sano“ — „w zdrowem ciele zdrowy duch“ — nie straciła jednak nic na aktualności. Nie tutaj czas i miejsce na roztrząsanie stosunku ciała do duszy i odwrotnie. Z biologicznego i higjenicznego punktu widzenia musimy tę sprawę traktować jednolicie — niejako monistycznie — uznając w każdym razie jak najdalej idącą, wzajemną zależność tych dwóch czynników.

Do Was Drodzy Czytelnicy zwracam się z prośbą nietylko o czytanie — ale przedewszystkiem o stosowanie w codziennem życiu tych wszystkich zasad, o których tutaj dowiecie się, oraz o rozpowszechnianie ich w jak najszerszych kołach. Przyniesie to pożytek Wam osobiście i przysłużycie się dobrze narodowi — i wówczas dopiero osiągnie to pismo zamierzony cel.

ZDZISŁAW STEUSING.

DOC. DR. ANTONI SABATOWSKI, LWÓW.

Kąpiel i jej znaczenie niegdyś i dzisiaj.

Stosowanie kąpieli jako czynnika utrzymującego zdrowie i skrzepiającego nadwątlone siły sięga zamierzchłych czasów kultury ludzkiej. W tej swojej roli znane są kąpiele w starożytnych Indjach i Egipcie. Za czasów Pitagorasa przenoszą się zwyczaje kąpielowe, tak hygieniczne jak i lecznicze z Egiptu do Grecji, gdzie tamtejsza nauka lekarska przez kilka stuleci pielęgnuje i rozwija metody wodolecznicze. Grecka medycyna wywiera swój przemożny wpływ na rzymską i w państwie rzymskiem widzimy najwspanialszy rozwój kultury i techniki kąpielowej. Kąpiel w wodzie zwykłej, chłodna lub gorąca, kąpiele morskie na wybrzeżu lub w mieście we wodzie morskiej, sprowadzanej monumentalnemi wodociągami, kąpiele mineralne w zdrojowiskach, kąpiele parowe, piaskowe, z gorącego powietrza, ziołowe, natryski zimne i gorące, okłady borowinowe — wszystko to było znane Rzymianom i stosowane zarówno dla odświeżenia ciała jak i w celach leczniczych. Dokładnej granicy między kąpielami leczniczemi, a odświeżającemi wówczas nie przestrzegano, tak jak to np. obecnie się ma z kąpielami morskiemi. Wielkie miasta imperjum rzymskiego miały publiczne zakłady kąpielowe które co do rozmiarów, jakości wyekwipowania i przepychu zewnętrznego nie mają po dziś dzień równych sobie. I tak łaźnie Karakalli w Rzymie, zbudowane w latach 211 do 217 po Chr. obliczone były na 1600 osób, łaźnie cesarza Dioklecjana na 3000 osób. Od czasów Marka Agryppy (334 r. przed Chr.) aż po cesarza Kommodusa (r. 180 po Chr.), a więc w ciągu 500 lat otwarto w samym Rzymie 800 publicznych zakładów kąpielowych, mimoto okazała się potrzeba tak monumentalnych budowli, jak Karakalli i Dioklecjana, których gruzy wystarczyły na budowę całych dzielnic Rzymu średniowiecznego.

Obok tych publicznych zakładów posiadały wykwintne domy patrycjuszów piękne i obszerne urządzenia kąpielowe prywatne.

Takiesamże zbytkowe urządzenia co Rzym posiadały inne większe miasta w państwie, jak Neapol, Ateny, Konstantynopol, Aleksandrja i inne. Nie było zaś mieściny prowincjonalnej bez łaźni publicznej, dworu wiejskiego lub willi letniej bez łazienki. Stan zdrowotny miast rzymskich był też wyborny rozwój fizyczny, ludności wspaniały.

Obok zakładów miejskich znał świat grecko-rzymski kąpieliska morskie i kąpiele zdrojowiskowe. Gromadzili się tam zdrowi, wyczerpani życiem miejskiem i poważnie chorzy. Najbardziej cenione były kąpiele morskie w Bajac koło Neapolu, ze zdrojowisk, kąpiele cieplicze jako dziw przyrody. Wiemy z pism Plinjusza, Liwjusza, Horacego i innych jąk wspaniałe były urządzenia kąpielowe w cieplicach takich jak Termopile w Grecji, urządzone z przepychem przez Hadrjana, w cieplicach Bajac (nad morzem, k. Neapolu) i innych. Nietylko kraje rdzennie rzymskie, ale i dalsze kolonje służyć musiały

swemi cieplicami. Wiele zdrojowisk francuskich jak Mont Dore, Aix-les-Bains, Archambault, Bourbonne, Plombieres i inne, dalej zdrojowiska niemieckie jak Aachen (Akwisgram), Baden-Baden, Baden koło Wiednia. Pyrmont i Wiesbaden, a nawet cieplica południowo-angielska Bath i węgierska w dzisiejszym Budapeszcie — służyły już Rzymianom. Wiele z nich miało coprawda przeznaczenie tylko dla armji pogranicznych, co przynosi swoją drogą zaszczyt administracji wojskowo-sanitarnej Rzymian, ale takie jak Mont Dore i Akwisgram służy wykwintnej publiczności, nie wykluczając i dworu cesarskiego a były ozdobione wspaniałemi gmachami kąpielowemi, których resztki dziś jeszcze budzą podziw kuracjuszów. Stosowano w nich kąpiele we wielkich, wspólnych, marmurowych basenach oraz rzadko we wannach, a nawet urządzane były inhalatorja (wziewalnie) dla pary, wywiązującej się z gorących źródeł mineralnych. Upadek państwa rzymskiego pociągnął za sobą upadek świetności tych łaźni miejskich i uzdrowiskowych. Dokonało się to w piątem stuleciu po Chr. Barbarzyńskie narody najeźdźców nie znały poszanowania dla tych arcydzieł kultury. Jeszcze przed upadkiem państwa medecyna zwróciła się ku lekom sprowadzonym ze Wschodu i prawie przestała się posługiwać kąpielami jako środkiem leczniczym.

Przypatrzmy się teraz urządzeniu takiej łaźni rzymskiej. Po przekroczeniu przedsionka i poczekalni, znajdował się przybysz w obszernej sali, zaopatrzonej w sadzawkę, ujętą w kamienne łoże. Było to tzw. „frigidarium“ czyli z grecka „lustron“, gdzie brało się kąpiel oczyszczającą jako wstęp do procedur kąpielowych. Stamtąd przechodziło się do drugiej sali, gdzie stosowano mięsienie (masaż) całego ciała przy użyciu oliwy, skąd nazwa sali grecka: „elajotezion“. Stamtąd przechodzono do parni, gdzie pary dostarczały kamienne piece, polewane wodą lub do tzw. „laconicum“, czyli suchej łaźni, zwanej obecnie ogólnie „rzymską łaźnią“. Była to sala z otworem w szczycie sklepienia, przez których wychodzi dym z ogniska, rozłożonego na środku sali. dokoła ścian biegły ławy, stopniowo coraz wyżej dające więc coraz gorętszą atmosferę. Z laconicum przechodzono albo do kąpieli gorącej, słodkowodnej, mineralnej lub morskiej, albo wprost do sadzawki z chłodną wodą („frigidarium“). W zakładach wykwitniejszych stosowano wedle potrzeby natryski, wdychiwania (inhalacje). kąpiółki na nogi i t. p. Oczywiście, że balwierze byli do usług kosmetycznych (pielęgnacja paznokci, strzyżenie włosów etc.). Wielkie łaźnie miały ponadto różne sale i tarasy dla wypoczynku i zabawy. Wszędzie były osobne oddziały dla obu płci, natomiast bardzo rzadko były przedziałki dla pojedynczych osób. Marmurowe baseny, posadzki, ławy i kolumny, bogate mazaiki i rzeźby zdobiły wnętrze wielkich zakładów.

Widzimy stąd, że kąpiel była u starożytnych czemś więcej niż zwykłe oczyszczenie powierzchni ciała, że nawet w zdrojowisku różniła się znacznie od prostej procedury kąpielowej, jaka w Niemczech a za ich przykładem u nas stało się zwyczajem. Kąpiel składała się właściwie z kilku zabiegów kąpielowych, przegradzanych mięsieniem leżeniem na słońcu (na tarasie kryjącym strom gmachu) a nawet ćwiczeniami lekkoatletycznemi, zależnie od gustu lub potrzeby. Kąpiel taka zajmowała dużo czasu i stanowiła zarazem wypoczynek po pracy lub sporcie, rozrywkę, ćwiczenie ciała i odświeżenie jego sił, usuwanie skutków siedzącego trybu życia lub wielkomiejskich, zbyt wybujałych rozrywek, w końcu nieraz nakaz leczniczy, podyktowany szczegółowe przez domowego lekarza. Ludzie bogaci posiadali całe takie urządzenie wraz z tarasem do słońcowania letnią porą („salarium“) we własnych pałacach i willlach, udawali się jednak nieraz do wielkich łaźni publicznych. które w życiu Rzymian odgrywały wielką rolą towarzysko-społeczną. Były one zarazem urządzeniem zdrowotnem i rodzajem klubu zabawowego i politycznego, fryzjernią i giełdą, teatrzykiem, gdzie poeci wygłaszali wiersze, komiczne, erotyczne lub satyryczne, gdzie grywali też muzycy, gdzie grywano i zgrywano się w kości w towarzystwie doborowem lub podejrzanem. Stamtąd rozchodziły się plotki polityczne i osobiste tam robił sobie reklamę kto mógł i chciał. Znaczna część tego, co zowiemy targowiskiem życia, rozgrywała się w łaźni. Tylko zupełny zalew państwa przez ludy barbarzyńskie może wytłumaczyć zanik tak żywotnej instytucji. Ludy te o kulturze bardzo prymitywnej, przybyłe z krajów północnych, mające kulturę wojowniczo-koczowniczą, a zupełny brak kultury miejskiej — nie zasmakowały w tych urządzeniach.

W średniowieczu pierwszymi, którzy kulturę kąpieli pielęgnowali systematycznie, byli Arabowie. Dobre tradycje starego Wschodu i przepisy religijne Koranu oraz talent organizacyjny tego szczepu stworzyły pomyślne warunki. Po miastach arabskich nad brzegami morza śródziemnego budowano wodociągi i zakłady kąpielowe, kąpiel też należała do arsenału medycyny arabskiej, która była wówczas pierwszą w świecie. Zdrojowiska na obszarze arabskim (który obejmował także południowe Włochy, Sycylję i Hiszpanję) doznawały opieki rządów państw, pisano rozprawy lekarskie o stosowaniu różnorakich kąpieli mineralnych, parowych i t. d. Koran nakazywał częste stosowanie kąpieli i stąd wszystkie kraje muzułmańskie wykazują rozpowszechnienie kąpieli i zakładów kąpielowych aż po najmniejsze wioski. Wyprawy krzyżowe na Wschód- przeniosły zwyczaje kąpielowe muzułmańskie do południowej Europy o ile bliski kontakt z rządzoną przez Maurów Hiszpanją tego nie zdziałał. Kościół popierał tworzenie łaźni przy cieplicach, budując tam zwykle klasztory. Stąd mnóstwo zdrowisk południowej Europy ma nazwy od świętych patronów. Magnaci fundowali skromne łaźnie dla pospólstwa.

— Zwrot ku tradycjom rzymskim za czasów Odrodzenia wpłynął także ra spopularyzowanie zabiegów kąpielowych, ale wśród narodów chrześcjańskich niema już mowy ani o takim zapale do pielęgnowania zdrowia przez kąpiel, mięsienie i inne zabiegi jak u Greków i Rzymian ani o takim rozpowszechnieniu kąpieli jak u Muzułmanów. Są epoki, gdy nawet na dworach królewskich wytworne damy nie używają latami kąpieli. Stan zdrowotny ludności tych czasów nie był też dobry.

Można powiedzieć, że gdyby nie wiara w moc leczniczą kąpieli „mineralnych“, zabieg ten byłby czasami poszedł w zapomienie i to właśnie w sfe-

rach wykształceńszych. Medycyna kilkakrotnie wprowadzała w użycie kąpiele słodkowodne o różnej ciepłocie i rozmaicie stosowane i zawsze fanatycy wśród lekarzy a potem partacze wśród laików doprowadzili ten zabieg kompromitacji przez zbyt forsowne lub wprost nieodpowiednie stosowanie, zwłaszcza przez laików. Chłop Priessnitz, proboszcz Kneipp, emerytowany porucznik ułanów austryjackich, Madwey, który miał zakład leczniczy w Sasowie a potem w Zawałowie, zapomniany już dziś partacz, który miał taki zakład wodoleczniczy w Pistyniu koło Kosowa, oto przykłady partaczy z wieku 19-go, dotyczące silnie lub wyłącznie społeczeństwa polskiego.

Dziś, w dobie odradzania się nauki wodolecznictwa na podstawach naukowych, znakomicie pogłębionych i rozszerzonych, gdy z zabiegami kąpielowymi liczymy się znowu nietylko jako z metodą leczniczą, ale także zapobiegawczą, hartującą organizm, usuwającą znużenie i wyczerpanie oraz skutki miejskiego trybu życia, gdy kąpiel, jako część składowa wychowania fizycznego młodzieży nabiena znowu znaczenia jakie miała za czasów rzymskich — warto zastanowić się trochę nad tem, jak się ta sprawa przedstawia obecnie w naszem społeczeństwie.

W społeczeństwie naszem doby wczorajszej kąpiel — o ile się nie mówiło o kąpielach leczniczych — miała znaczenie środka oczyszczającego skórę. Miasta posiadające wodociągi dostarczyły wody do wanien, pomieszczonych w ciasnych izdebkach, zwanych łozienkach i rodziny średniozamożne i kulturalne brały tam kąpiel, jako środek toaletowy, raz lub dwa razy w tygodniu. Mniej zamożni lub osoby mieszkające w tzw. „kawalerskich“ pokojach robiło tosamo w łazienkach publicznych. Niestety wiele jeszcze miast w Polsce nie ma dziś wodociągów, a we wielu innych wodociągi są niewystarczające jak np. we Lwowie. Ilość osób, nie mających do dyspozycji wanny w domu, wzrosła po wojnie w zastraszający sposób, a równocześnie ilość zakładów kąpielowych publicznych zmalała. We Lwowie np. przed wojną było 5 zakładów wodoleczniczych, otwartych zarówno dla osób dochodzących z miasta jak i dla pensjonarjuszy (w trzech były lecznice pensjonatowe), dziś istnieje tylko najmniejszy, bez lecznicy, z trzech zaś zakłedów kąpielowych zwykłych, (pierwszej klasy) jeden zniknął, a jeden jest prowadzony jako fundacja, obowiązana do utrzymywania zakładu kąpielowego. Niezmierna w Polsca rzadkość fundacji tego rodzaju jest osobliwością doprawdy zawstydzającą, poczucie, że kąpiel może być czemś więcej niż środkiem do oczyszczenia skóry z brudu, przenika do świadomości szerszych warstw społeczeństwa bardzo leniwo.

Każde społeczeństwo dysponuje dwojakim rodzajem kąpieli, naturalną lub sztuczną. Naturalną kąpiel posiada ludzkość porę letnią w rzekach, stawach, jeziorach i w morzu, pozatem w sztucznych sadzawkach napełnianych wodą cieplicza (termalną) z naturalnych, gorących źródeł. Pod tym względem Polska bogatą nie jest. W naszej szerokości geograficznej lato, a z niem możność kąpania się we wodach płynących lub stojących, trwa zaledwie 3 miesięce, w naszem morzu zwykle tylko 2 miesiące. Pozatem znaczne obszary naszych ziem nie malą odpowiednich wód do kąpieli. Źródłowe, zimne potoki, błotniste rzeczki nie nadają się do tego celu.

Jakże inaczej wyposażyła przypoda wiele innych krajów! Grecja, Włochy, Francja, Anglja, Belgja, Holandja, Danja mają w stosunku do swego obszaru bardzo rozwinięte wybrzerze morskie. Morze Śródziemne słynie z ciepłej wody, w płytkiej zatoce koło Hyères można się kąpać przez 9 miesięcy w roku, w innych miejscach przez 6 miesięcy. Wybrzeże Atlantyku, odrzewane ciepłemi prądami wodnemi, daje kąpiel przez 4 do 6 miesięcy, zależnie od oddalenia ku północy. Podobnie ma się rzecz z rzekami i jeziorami: nasze rzeki są przez 3, niektóre zaś przez 4 miesięce zdatne do kąpieli. Systematycznemi pomiarami ich ciepłoty przez szereg lat celem ustalenia długości sezonów kąpielowych — prawie nikt się u nas nie zajmował,

Grecja, Włochy, Szwajcarja, Francja, Hiszpanja, Portugalja, Anglja, Jugosławia i Niemcy mają sporo źródeł gorących (term), które wyzyskiwane były przez ludność jeszcze przed epoką rzymską. Rozkopy we wspominanem już Mont-Dore wykazały resztki skamieniałe drewnianych grobli, zamykających wody cieplicze w obszerne stawki. Wiek tych budowli geologowie i przedhistorycy określili na przeszło 2 tysiące lat, a więc epokę gallijską. Dziś jeszcze widzi się we Francji, Hiszpanji i Szwajcarji przy pomniejszych cieplicach kąpiele chłopskie, służące tylko okolicznej ludności dla celów higjenicznych.

Jedyna obfitość i cieplejsza nasza cieplica, w Jaszczurówce koło Zakopanego dająca obfity strumień wody o ciepłocie stałej 21° C, a więc przydatna do kąpieli, jest dziś taksamo prymitywnie wyzyskiwaną, jak przed 80 laty, kiedy już o niej pisano w czasopismach! Jesteśmy więc nietylko niebogaci, w czem naszej winy niema, ale niedbali, co wytykać należy aby wreszcie ustało.

Kąpiel pod otwartem niebem ma dużo wartości, o których zwykle nie myślimy. Powietrze tu nie da się nawet porównać z powietrzem w ciasnej łazience, działanie słońca jest czynnikiem bynajmniej nie obojętnym, tak w samej kąpieli, jak jak i przy słońcowaniu przed lub po kąpieli, silny ruch wodny w rzekach działa osobno na skórę i krążenie krwi, pływanie stanowi jedno z najzdrowszych ćwiczeń cielesnych. Kąpiel rzeczną, morska lub stawowa da się porównać przeto do takiego wzorowego zakładu rzymskiego, oczyszczyjącego, odświeżającego i hartującego ustruj ludzki. Wszelka zatem zdrowa i czysta woda, płynąca czy stojąca, powinna być u nas latem wydatnie wyzyskiwaną. Letnisko bez kąpieli ma tylko połowę wartości! Zasypywanie wszystkich stawów kąpielowych po miastach jest poprostu barbarzyństwem.

Nad postawieniem sztucznego kąpielnictwa u nas na odpowiedniej wyżynie musimy poważnie popracować. Jestto zagadnienie socjalne, bo zagadnienie zdrowia i tężyzny narodu. Trzeba tu nieco nowatorstwa, bo stosunki zbyt są odmienne od przedwojennych, aby tę sprawę na starą modłę można było załatwić. Bez wielkich, publicznych zakładów kąpielowych po miastach się nie obejdzie. Jest to rzecz prostsza i tańsza niż budowanie tysiąca łazienek ciasnych przy tysiącach drobnych mieszkań. Na samej tylko wodnej kąpieli poprzestawać nie należy, gdyż łaźnia parowa

i sucha (tak u nas dziś niemodne!) mają wielkie zalety zdrowotne i ekonomiczne. Mięsienie trzeba wprowadzić z powrotem jako zabieg nawet dla zdrowych ludzi bardzo pożyteczne dla utrzymania sprawności organizmu i zepobiegania przedwczesnemu starzeniu się u ludności wielkomiejskiej. Piękny rozwój sportów u nas wymaga takich zakładów kąpielowych dla swych adeptów, tak jak to było ongiś w Rzymie, a dziś we Finlandji, Anglji i Ameryce, przodujących w sportach i kulturze kąpielowej. Od Finnów uczmy się skromnego, a celowego urządzenia zakładów kąpielowych, bogatego we wszystko, co dla ćwiczenia ustroju przydać się może. Wielkich różnic od prawzoru rzymskiego tam niema. Naród ten ma warunki klimatyczno-kąpielowe jeszcze mniej korzystne niż my i dlatego tak dba o kąpiele sztuczne. Dodam tu nawiasem, że na całym obszarze Polski tylko jedne Katowice mają ogrzewaną pływalnię zimową dla ćwiczenia tego sportu, Finlandja ma ich z pewnością więcej! Nie jest to taki zbytek, jakby się wydawać mogło, gdyż są fabryki (np. elektrownie) które jako zbędny produkt uboczny dają ciepłą wodę. Skorzystać z tego powinny zarządy miast, kasy chorych, związki sportowe, nadzory szkolne i inne ciała publiczne. Uspołecznienie nowoczesnego życia nie może się zatrzymywać przed tak ważnym czynnikiem jak kąpiel.

Nasze najwyższe władze sanitarne troszczą się poważnie o rozpowszechnienie kąpielnictwa wśród ludności wiejskiej. Że to nie jest zadanie przerastające nasze siły, dowodem przykład u sąsiadów: parnia wiejska w Rosji, Finlandji, Łotwie i u nas we Wileńskiej ziemi, oraz taźnie rytualnie żydowskie po miasteczkach.

Niejeden jeszcze rok zapewne upłynie zanim każdy dwór wiejski w niektórych ziemiach naszych posiądzie porządną łazienkę,

I nasze kąpielnictwo lecznicze musi się zmienić. Gmachy łazielne, złożone nieraz tylko z długiego korytarza i szeregu ciasnych izdebek kapielowych, w których w ciągu jednej godziny trzeba się uporać z kąpielą, a do domu iść na wypoczynek, zakłady, w których wanna kąpielowa jest jedynym i wyłącznym aparatem leczniczym — muszą ustąpić miejsca nowoczesnym budowlom, opartym na wzorach francuskich i angielskich, gdzie sale wypoczynkowe, sale do mięsienia na sucho, salki do mięsienia w kąpieli pod natryskiem, łaźnie parowe i suche, natryski, karytka do kąpieli nożnych kąpiele świetlne i inne urządzenia dają całość bogatą, w której lekarz kąpielowy jak w zasobach wzorowej apteki wybierać może, co najodpowiedniejsze dla dobra każdego kuracjusza. Dobra, stara tradycja rzymska żyje w tych krach Zachodu i wyciska swe bobate piętno i na lecznictwie zdrojowem.



Więcej światła.

Światło jest jednem z najważniejszych zjawisk atmosfery, otaczającej kule ziemską, jest czynnikiem, któremu zawdzięcza swe istnienie wszystko, co żyje na powierzchni ziemi. Promień światła słonecznecznego jest najcudowniejszym „sposobem" przynoszenia energji z jej źródła t. j. słońca na wszystkie płanety naszego systemu słonecznego, a więc i na naszą ziemię. W bezkresnych przestworach świata bieży ku nam od słońca te przepotężna, wszystko na ziemie poruszająca siła z szybkością 300.000 kilometrów na sekundę, bieży w ilości rozrzutnie szczodrej — bo wsponiała matka-przyroda to jedna z największych rozrzutnic.

Na wszystkie jednak promienie, wysłane w kierunku ziemi, docierają do jej powierzchni: 40% zostaje odbitych na granicy atmosfery w przestrzeń wszechświata i ta ich część jest dla ziemi bezpowrotnie stracona. Dalszych 20% pochłania sama atmosfera, a mianowicie prawie wszystkie promienie cieplne t. zw. ultraczerwone o długich falach; z krótkofalistych zaś promieni świetlnych ulegają głównie fioletowe i niebieski t. zw. „refleksji rozlanej", która jest przyczyną niebieskiej barwy nieba i źródeł światła rozprószonego t. j. światła w cieniu. Pozostałych 40% dociera wrzeszcie do powierzchni ziemi, przeważnie w postaci promieni świetlnych, które dohiero po zetknieciu się z nią, zamienione zostają w długofaliste promienie cieplne, pochłaniane przez powietrze i ogrzewające je. Otaczająca kulę ziemską warstwa powietrza, czyli tzw. atmosfera, odgrywa więc rolę szyb szklanych w cieplarni kwiatowej, które przepuszczają do wnętrza promienie świetlne, a nie wypuszczają już z cieplarni ciepła, w które przemieniają się promienie świetlne po zetknięciu się z ziemią, względnie z innnymi przedmiotami, szczególnie ciemnymi.

W ten zposób przechodząca przez atmosferę energja świetlna, występuje potem na powierzchni ziemi w dwóch postaciach; jako energja świetlna i energja cieplna. Obie one są pierwszorzędnymi czynnikami biologicznymi i dlatego też posiadają wielkie znaczenie higjeniczne.

Dzisiaj omówię pokrótce tylko jeden z tych czynników, a mianowicie światło.

Najdokladniejsze i najściślejsze nasze wiadomości o świetle jako czynniku biologicznym. dotyczą świata roślinnego. Wiemy mianowicie, że rośliny mogą wytwarzać zielony barwnik swych liści — chlorifil — tylko pod działaniem promieni świetlnych oraz, że ten barwnik, również tylko pod wpływem promieni świetlnych, posiada zdolność rozkładania zawartego w powietrzu dwutlenku węgla (t. zw. kwasu węglowego) na tlen i węgiel, przyczem tlen zostaje wydzielony z powrotem do atmosfery, węgiel zaś zatrzymany w roślinie i użyty przez nią do budowy bardzo zawiłych połączeń organicznych jak cukru, skrobji czyli krochmalu, tłuszczów, białka i wielu innych. Rośliny oddychają więc inaczej w dzień, a inaczej w nocy. W dzień pod działaniem światła, pochłaniają one dwutlenek węgla, a wydzielają tlen — gaz, który potrzebny nam jest do oddychania, oczyszczają więc powietrze, do którego człowiek i zwierzęta oddają właśnie dwutlenek węgla, zużywając przy oddychaniu tlen. W nocy natomiast oddychają rośliny tak samo, jak to człowiek i zwierzęta czynią stale, t. j. zużywają tlen, a wydzielają dwutlenek węgla.

Stąd już wynika ważna zasada higjeniczna: „Nie trzymaj zbyt wiele kwiatów w sypialni, ponieważ zużywają ci one i psują w nocy powietrze tak, jak ludzie i zwierzęta". Do tego dołączają się jeszcze inne szkodliwe czynniki. Rośliny ssąc wodę z ziemi, oddają duże jej ilość do powietrza, zawilgacają je więc; wreszcie rośliny kwitnące wydzielają z kwiatów wonne i lotne olejki, których zbyt wielka ilość w powietrzu powoduje ból głowy, u osób zaś bardzo wrażliwych nawet ciężkie zatrucie. Pielęgnuj natomiast kwiaty w tych pokojach, w których przebywasz i pracujesz w dzień. Pod wpływem światła będą one rozkładać wydzielony przez ciebie dwutlenek węgla, a oddawać znowu potrzebny ci tlen. Piękne ich kształty i barwy oddziaływują korzystnie na psychę, nadmiaru zaś wilgoci i woni nie potrzebujesz się tak obawiać, wszak możesz, czuwając, mieszkanie przewietrzyć. Nie trzymaj ich jednak i tutaj zbyt wiele — lepiej mniej, ale zato pięknych i starannie utrzymanych.

Wpływ światła na zwierzęta wyższe, szczególnie zaś na człowieka, jest już sprawą bardziej zawiłą. Sądząc po koniach, które pracują ciężko całymi latami pod ziemią w kopalniach i prosperują tam całkiem dobrze, należałoby pozornie odrzucić wszelkie działanie światła na wyższe zwierzęta. Tak jednak nie jest. Jakkolwiek doświadczenia nad wpływem światła na chemizm ustroju, czyli tak zwaną przemianę materji, nie wykazują żadnych uchwytnych różnic pomiędzy organizmem oświetlonym, a znajdującym sie w ciemności; jakkolwiek przypuszczenie, jakoby światło drogą nerwu wzrokowego podniecało przemianę materji i spalania w ustoju, zostoło przez nowsze badania prazupełnie obalone — to jednak potężne działanie p o ś r e d n i e światła na wyższe organizmy zwierzęce, a w szczególności na człowieka nieda się dzisiaj zaprzeczyć.

Przedewszystkiem odczuwamy wszyscy sami potężny wpływ światła na naszą psychę. Ciemny, ponury, chmurny dzień nastraja nas smutno, czujemy się przygnębieni, niechętni do pracy, nawet chęć do wykonywania ruchu i do jedzenia zmniej-

sza się. Naodwrót jasne, słoneczne dnie, kiedy wszystko kąpie się w świetle i w barwach, nastrajają nas radośnie, wesoło i swobodnie, odczuwamy chęć do pracy i wykonywania ruchu, chęć do jedzenia, aktywność całego życia duchowego wzmaga się znacznie. Za pośrednictwem nerwów przenoszą się te stany psychiczne na wszystkie niemal cielesne funkcje naszych narządów, hamując je względnie podniecając. Utrata wzroku wpływa nadzwyczaj intenzywnie na stan psychiczny dotkniętego nią i bywa też słusznie uważaną za najcięższe kalectwo.

Światło jest dalej wrogiem brudu i nieporządku. Te ostatnie rażą nas znacznie więcej w mieszkaniach jasnych, aniżeli w ciemnych, gdzie wszystko gubi się i ukrywa w szarej pomroce. Człowiek ma wrodzony popęd do czystości, to też przedmioty i rzeczy, uważa za brudne, ukrywa chętnie po ciemnych kątach i zakamarkach, gdzie przestają go już razić. Przytem jednak zachodzić mogą okoliczności, które posiadają zasadnicze znaczenie higjeniczne. W tych ciemnych kątach, o ile są wilgotne, mogą na brudnej bieliźnie i innych brudnych przedmiotach przechowywać się przez długi czas zarazki chorobotwórcze i powodować zakażenia — o ile natomiast są suche, stają się magazynami kurzu, który przedostaje się stąd do powietrza i zanieczyszcza je, względnie nawet zakaża.

Światło należy następnie do bardzo intenzywnych środków bakterjobójczych. Działanie to zawdzięcza przedewszystkiem promieniom ultrafioletowym, zawartym we widmie światła słonecznego. Dlatego też w ciemnych mieszkaniach, w których wydarzył się przypadek choroby zakaźnej, będą się zarazki chorobotwórcze utrzymywać znacznie dłużej na rozmaitych przedmiotach, aniżeli w mieszkaniach jasnych, do których dochodzą obficie promienie słoneczne. Statystyka sanitarna wykazuje dosadnie na cyfrach chorobowości i śmiertelności znaczenie higjeniczne jasnych, słonecznych mieszkań. Ogólnie znany jest także wpływ ciemnych i ciasnych mieszkań na szerzenie się gruźlicy.

Światło posiada wreszcie zasadnicze znaczedla higjeny wzroku. Choroby oka, względnie upośledzenie wzroku mogą być spowodowane tak nadmiarem, jak też i brakiem światła.

Olśnienie oka bardzo silnem światłem, n. p. przez spoglądanie bezpośrednio w słońce, może spowodować zmniejszanie bystrości wzroku o połowę do dwóch trzecich, w wyjątkowych wypadkach nawet zupełną utratę wzroku. Podobne olśnienie występuje też przy długotrwałem spoglądaniu na silnie oświetlone białe powierzchnie, n. p. pokryte śniegiem, jako t. zw. ślepota śniegowa, objawiająca się silnym światłowstrętem i zapaleniem spojówki oka. Gwałtowne objawy ustępują tu jednak zwykle dość szybko i oko powraca do stanu prawidłowego. U marynarzy i rybaków mogą powstawać również podobne uszkodzenia z powodu długotrwałego spoglądania na silnie oświetloną powierzchnię wody. Dla ochrony przed tymi szkodliwościami używamy okularów o szkłach przydymionych lub oliwkowo-zielonych.

Znacznie większe znaczenie posiadają jednak szkodliwości, spowodowane brakiem dostatecznej ilości światła. Doświadczenie wykazało, że dla czytania, pisania, szycia i każdej innej pracy, która wymaga dokładnego obserwowania drobnych przedmiotów, musi wynosić oświetlenie miejsca pracy przynajmniej 25 świec metrowych. (Świeca metrowa = lux, jest jednostką mierniczą światłą; jest to nasilenie światła, które posiada biała, pionowa powierzchnia, przed którą ustawimy w odległości 1 metra płonącą świecę normalną. Świeca normalna jest świecą sporządzoną z parafiny o punkcie topnienia 55° C, ma knot upleciony z 24 nitek bawełny, spala w godzinie 7·7 gr parafiny, jej średnica czyli grubość wynosi 20 mm, a wysokość płomienia 50 mm).

W miarę zmniejszania oświetlenia na miejscu pracy, obniża się bystrość wzroku bardzo szybko. Praca staje się coraz trudniejszą z powodu corazto większego zbliżania oczu do przedmiotu i napinania uwagi, wyczerpuje więc szybko i fizycznie i umysłowo. Wskutek zbliżania oczu do przedmiotu dla dokładniejszego widzenia, musi oko dostosowywać się do tej bliższej odległości, czyli akomodować. Czynność ta polega na skurczu specjalnego mięśnia, znajdującego się wewnątrz oka, przezco zwolniona soczewka wypukla się i umożliwia dokładne widzenie przedmiotu z bliskiej odległości. Długo trwająca akomodacja męczy jednak oko i po dłuższem nadużywaniu sprowadza, szczególnie u osobników młodych, zwiększenie się gałki ocznej, a przezto krótkowroczność Krótkowzroczność zaś to nietylko synonim noszenia monokla, cwikiera i pince-nezów, ale równocześnie taki stan oka, który przy wyższych jej stopniach usposabia do znacznego upośledzenia bystrości wzroku, występowania zmętnień w ciałku szkiistem oka, a nawet krwawień wśródocznych i oderwania siatkówki, a przezto do zupełnej utraty wzroku. Przyczynami tak częstej dzisiaj krótkowzroczności są wadliwe ławki szkolne, brak kontroli ze strony rodziców nad pracą dzieci w domu, przedewszystkiem zaś brak dostatecznego oświetlenia, które już wprost zmusza dzieci do zbliżania oczu do książki czy zeszytu, a przezto do silnej i długotrwałej akomodacji. Ochrona przed krótkowzrocznością leży nietylko w interesie państwa, ponieważ zmniejsza ilość niezdolnych do prący, zwiększa zaś ilość uzdolnionych do służby wojskowej.

Poza tem wszystkiem, co omówiliśmy powy-

żej, są jeszcze promienie słoneczne, działające bezpośrednio na skórę, bardzo energicznym bodźcem, który stosowany nadmiernie powoduje rozmaite stopnie zapalenia skóry, dawkowany jednak racjonalnie działa korzystnie — hartujące i wzmacniająco — na skórę, narząd krwionośny i cały organizm.

Dlatego — „więcej światła“! — Więcej światła w mieszkaniach, szkołach, warsztatach, fabrykach, biurach, urzędach, i t. d.

Nie tłumcie dopływu światła do Waszych mieszkań portjerami i firankami — a już stanowczo wyrzućcie je z pokojów dziecinnych!

Malujcie ściany Waszych mieszkań jasnemi, wesołemi barwami!

Myjcie jak najczęściej okna!

I używajcie więcej słońca — więcej słońca na wolnem powietrzu!

ZDZISŁAW STEUSING.

„Uwagi o pierwszej pomocy w nagłych wypadkach“

opracowane przez Dra E. Dolińskiego jeszcze w r. 1923, nmieszczamy w 1-szym numerze naszego pisma dlatego, że uważamy rozpowszechnianie znajomości tych spraw za rzecz potrzebną i pożyteczną. Zaznaczamy jednak wyraźnie, że najlepszą pomocą w nagłym wypadku jest jak najszybsze wezwanie lekarza! Niechaj więc ten poradnik nie prowadzi nikogo do fałszywego celu — partactwa lekarskiego! Tam tylko gdzie lekarza w żaden sposób dostać nie możesz, lub tam gdzie możesz mu być pomocą — niechaj ci służy.

Powstałe w międzyczasie nowoczesne zmiany w tym kierunku, zostaną uzupełnione przez samego Autora w następnym numerze.

REDAKCJA.

Uwagi o pierwszej pomocy w nagłych wypadkach

zebrał Dr. Eugenjusz DOLINSKI.

Obowiązkiem jest każdego wiedzieć, co ma robić w nagłych i nieszczęśliwych wypadkach, ponieważ nie zawsze można mieć natychmiastową pomoc lekarską. Szczególnie na wsi czeka się stosunkowo długo na lekarza a drogi dla chorego czas, w którym można odpowiednim zabiegiem uratować często życie — upływa bezpłodnie i bezpowrotnie.

Wydaje się rzeczą niezbędną, aby w każdym wiejskim dworze, fabryce lub większem zbiorowisku ludzi pracujących bez fachowej opieki lekarskiej — była podręczna apteczka z niżej wyszczególnionemi opatrukami i lekami.

APTECZKA.

Jodyna — 30 gr. S. Zewnętrznie.

Woda karbolowa 2%, 500 gr. S. Do zmywania rany zanieczyszczonej lub rąk, albo kreolina 100 gr. S. łyżeczkę do litra wody. Do tego samego celu służy lysoform lub formaldol, lysol, kreosol i kreolina.

Mydło zielone 50 gr. S. zewnętrznie.

Gaza dermatolowa lub czysta sterylizowana 1 m.

Wata sterylizowana Brunsa 500 gr.

Opaska kalikotowa 10 m. 10 cm. i mniejsza 6 cm. 5 m.

Wata dzewna ½ kg.

Plaster w ruloniku tzw. przylepiec n. p. leukoplast.

Kali hypermanganicum, nadmanganian potasu 10 pr. S. Kilkanaście kryształków wrzucić do ½ litra wody do przemywania ran cuchnących, (działa nieco tamująco przy krwawieniach). *Wewnętrznie* tylko przy otruciach morfiną, fosforem i połączeniami sinowemi w słabem rozcieńczeniu 1 gr. na 5 litrów wody.

Uwaga: przy ukąszeniu przez węże może lekarz wstrzyknąć w otoczenie rany w kilku miejscach po ½ cm., 1% rozczynu. Zwykle używa się kali hypermanganicum do płukania ust w rozczynie po parę kryształków do szklanki wody.

Wazelina borowa 100 gr.

Amoniak (Liquor ammonii caustici) 10 gr. używany do wąchania przy omdleniach i do nacierania ukąszeń przez owady.

Kwaśna woda do okładów (płyn Bourow'a) lub woda Goulardowa 1 litr.

Aspiryna po 0·50 gr. i chininum hydrochloricum po 0·30 w pastylkach — przy przeziębieniach względnie przy zimnicy (malarji).

Olej rycynowy 100 gr. (przyjmować zmięszany z piwem lub czarną kawą).

Magnezja ustna 100 gr.

Alkohol bon goût lub koniak 100 gr.

Pastylki z Extractum Cascarae Sagradae po 0.30 gr. z czekoladą — jako środek przeczyszczający — dorosłym 3 tabletki na raz

Wata haemostatyczna 10 gr. do tamowania krwi (zwykle używana po przystawieniu pijawek).

Papier gorczyczny „Rigollot" 5 sztuk i 100 gr. mąki gorczycznej do synapizmów.

Kwas borowy 100 gr. — do płukania. Łyżeczkę na szklankę wody.

Ceratka do kompresów ⅛ m.

Talcum venetum łojek, 50 gr. — puder.

Dwuwęglan sodowy, 50 gr. na koniec noża z wodą do popijania.

Olei lini Aquae Calcis āā 100 gr. S. płyn na oparzeliny.

Tinctura opii simplex albo crocata 10 gr. zapisana na receptę przez lekarza. W razie kurczów dla dorosłych 10 kropli — do zażywania. Znak + Trucizna.

Szczoteczka do mycia rąk.

Hegar (irrygator).

1. Flaszka 200 gr. wody utlenionej. — S. Łyżeczkę do szklanki wody — używać zewnętrznie.

Dobrze jest mieć w apteczce kilka świeżych pijawek. Jedna pijawka wysysa 5—10 gramów krwi a drugie tyle uchodzi po jej odpadnięciu. Nie powinno się więc stosować więcej niż 10 pijawek dorosłym. Używa się ich przy zapaleniach mózgu, mocznicy, tj. zatruciu moczem — przy zapaleniach nerek, apopleksji i t. d.

KRWOTOKI.

Krwotok powstaje wskutek pęknięcia względnie przecięcia naczynia krwionośnego.

Są więc krwotoki z ran, krwotoki z nosa, płuc, z żołądka, jelit, pęcherza i tzw. krwotoki wewnętrzne n. p. przy pęknięciach ciąży zamacicznej, pęknięcia narządów wewnętrznych przy upadkach, jak śledziony, wątroby i t. d.

Krwotoki z ran tamujemy przez *ucisk* w miejscu krwawiącem lub przez zaciśnięcie tętnicy krew doprowadzającej *powyżej* miejsca krwawiącego. Uciska się ręką a później opaską, albo w braku jej chustką lub ręcznikiem. Trzeba zauważyć, że długo nie można zostawić opaski silnie zaciśniętej, bo można wywołać zgorzel tj. gangrenę. Nie dłużej więc uciskać niż 2 godz. a czas ten zużyć na transport do szpitala.

Przy krwotokach z *nosa* ułożyć chorego spokojnie, odzienie rozpiąć, dać zimny kompres na kark i wreszcie włożyć do otworów trochę waty haemostatycznej t. j, waty napojonej sześciochlorkiem żelaza. (Vide apteczka).

Krwotoki płucne i plucie krwią. Bezwzględny spokój konieczny, nie pozwolić mówić — na piersi dać okład chłodny — podać do picia łyżeczkę soli kuchennej rozpuszczonej w łyżce wody. Natychmiast wezwać lekarza.

Krwotoki z żołądka objawiają się zwykle przez wymioty krwią ciemno-czerwoną, czasem aż koloru czekolady. Chorego położyć — dać mu zimny okład na brzuch — nie podawać *nic do picia* lub połykania, tylko wezwać lekarza.

Podobnie postąpić należy przy krwotokach *jelitowych*. Stolce zachować dla pokazania lekarzowi.

Przy krwotokach *wewnętrznych*, które powstają np. przy upadkach z wysokości, uderzeniach w brzuch, zasypaniach ziemią lub pęknięciach ciąży zamacicznej — postępuje się podobnie jak przy krwotokach jelitowych — więc zaleca się spokój i okład zimny lub lodowy w worku gumowym na brzuch. Można podać czarną kawą do picia. Natychmiast wezwać lekarza. Jeżeli możliwe przetransportować chorego ostrożnie do szpitala jak najspieszniej, gdyż wczesna operacja ratuje życie.

W razie krwotoku po wyrwaniu *zęba* zmoczyć pasek gazy w occie lub w kwaśnej wodzie do okładów albo w płynie zawierającym sześciochlorek (ferrum sesquichloratum) 1 gr. na 5 gr. i ten paseczek włożyć do otworu krwawiącego. W wypadkach cięższych, prócz tej tamponady zrobić sześcianek z korku, który należy położyć na miejsce krwawiące, ścisnąć szczękę, lub nawet silnie je podwiązać, na kilkanaście godzin. Naturalnie udać się do lekarza dentysty.

W razie przypadkowego połknięcia pijawki lub dostania się jej n. p. do pochwy — zabić ją trzeba silnym rozczynem soli kuchennej.

Osobną grupę stanowią krwotoki z narządów *rodnych kobiecych*, które wymagają bezwzględnie fachowej pomocy lekarza, lub w razie jego nieobecności, akuszerki.

Najczęstszą przyczyną krwotoków są *poronienia*, przy których należy chorą położyć do łóżka, dać kompres zimny na brzuch, lub lód w worku gumowym. Jeżeli niema specjalnego worka, można do żelaznej ryneczki dać lodu i ryneczkę położyć na suchym ręczniku na brzuchu. Do pochwy można, po umyciu dokładnem rąk, włożyć duży zwitek czystej sterylizowanej waty lub gazy. O silnych krwotokach, które zdarzają się przy perjodzie, guzach macicy i chronicznych zapaleniach, nie wspominamy, bo człowiek nie fachowy może tylko niepotrzebną ingerencją zaszkodzić chorej.

RANY.

Rany, odpowiednio do tego czem są zadane, mogą być cięte, tłuczone, darte, kłute, postrzałowe i z ukąszenia. Nadto rozróżniamy rany czyste i zakażone. Ponieważ zajmujemy się tylko pierwszą pomocą laika w nagłych wypadkach, dlatego opiszemy jak należy założyć pierwszy opatrunek.

W razie widocznego zanieczyszczenia ziemią, włosami, odzieżą lub czemś innem — przemyć ranę przegotowaną wodą lub słabym antyseptycznym płynem (patrz apteczka), okolicę rany pomazać jodyną (watą na patyczku zamaczaną w jodynie), położyć na ranie czystą gazę, w braku tej. czystą lnianą szmatkę przyprasowaną żelazkiem lub ogrzaną nad płomieniem lampy (dla zniszczenia drobnoustrojów chorobotwórczych), na to położyć kawałek czystej waty i obandażować. Wszystko należy robić czystemi, dobrze umytemi rękami (rany palcami nie dotykać). Małe krwawienie przy zranieniu nie szkodzi — większe, należy tamować przez ucisk w samej ranie, lub powyżej. Podwiązać naczynie krwawiące narzędziami może tylko lekarz.

Tętnicę szyjną (carotis) uciska się wielkim palcem ponad obojczykiem, cisnąć w tył ku kręgosłupowi.

Tętnicę podobojczykową uciska się nad obojczykiem cisnąc wielkim palcem ku dołowi ku 1-mu żebru, albo uciskając między obojczykiem a żebrem, przy równoczesnem odciąganiu ramienia chorego w dół i w tył. Naturalnie mówiąc „uciskając palcem", myślimy palcem przez gazę lub watę, w razie rany w tem miejscu.

Tętnię udową zacisnąć można również palcem, cisnąc poniżej wiązadła Pouparta, mniej więcej w części uda bliżej środka t. j. bliżej wewnętrznego brzegu uda. W razie okaleczenia wyżej tętnicy udowej, należy zrobić gruby zwitek z waty lub płótna w okolicy pępka i zacisnąć brzuch drenem gumowym, lub ręcznikiem.

Inne rany, jak n. p. cięższe rany głowy przy złamaniach podstawy czaszki, rany klatki piersiowej — rany brzucha z wypadnięciem trzewiów — muszą być opatrzone przez lekarza.

Wypadniętych jelit nie dotykać rękami — tylko położyć czystą, sterylizowaną chustkę lub gazę i zabandażować. Jeżeli rana przebiega na brzuchu poprzecznie — kazać choremu leżeć z przykurczonemi nogami, jeżeli podłużnie — z wyprostowanemi nogami.

Osobną grupę stanowią *rany z ukąszenia przez węże* jadowite: jak żmije i ukąszenia przez *zwierzęta wściekłe.*

W wypadku ukąszenia przez żmije (zwykle w nogę) założyć powyżej bandaż uciskający; w braku bandaża użyć sznurka lub rzemienia. Spróbować wyssać ranę — pod warunkiem jednak, że w ustach nie ma ranki. Jeżeli jest sposobność, przystawić bańkę na rankę (taką, jaką przy zapaleniach płuc stosuje się na klatkę piersiową). Jeżeli tego zrobić nie można — wypalić rankę rozżarzonem żelazem lub węglem (w ostateczności papierosem) albo wyciąć. Lekarz może przypalić kwasem azotowym, siarkowym lub solnym. Wewnętrznie podać alkohol.

Rany od ukąszenia przez *zwierzęta wściekłe* traktować podobnie jak od ukąszenia jadowitych gadów. Przestrzec należy przed wyssaniem ranę przez drugą osobę, gdyż w razie ranki w jamie ustnej grozi zakażenie. Powtarzamy więc — podwiązać powyżej, ranę wypalić — a natychmiast wyjechać do stołecznego miasta (Warszawa, Kraków, Poznań, Lwów) dla leczenia ochronnego metodą Pasteura.

Miejsca ukąszenia przez owady posmarować natychmiast amoniakiem (vide apteczka).

Z ranami łączą się

ZŁAMANIA.

Złamania rozróżniamy proste, t. j. takie, przy których skóra nie jest z ranioną i powikłane, t. j. takie, przy których skóra jest zranioną. Miejsce zranione trzeba czysto opatrzyć jak opisano przy ranach.

Przedewszystkiem jakie są objawy złamania?

1. ból w miejscu złamania,
2. niemożność ruchu daną częścią ciała,
3. zniekształcenie wskutek przerwania ciągłości kości, i czasem skrócenie kończyny,
4. nieprawidłowa ruchomość w miejscu złamania (a więc po za stawem).
5. trzeszczenie pod palcami w miejscu złamania wywołane tarciem odłamków.

Złamanie należy obejrzeć i obmacać, trzeba dlatego rozciąć odzież lub but, aby przez ciągnięcie nie rozrywać możliwej rany.

Jeżeli złamanie jest skomplikowane raną zewnętrzną, pierwszą rzeczą jest unieruchomić kończynę podczas transportu, aby nie zmienić złamania prostego na skomplikowane i aby nie sprawić bólu. Materjałem ostalającym są rozmaite przedmioty jak: deseczki, forniery, laski, żerdzie, karabiny, szable, poduszki, itd. Wszystkie twarde przedmioty owinąć watą, kłakami, wogóle jakimiś miękiemi rzeczami, a dopiero następnie bandażować.

Jeżeli chodzi o nogę, można obie kończyny dolne przywiązać do siebie i w ten sposób zdrową nogą ustalić złamaną.

Przed ustaleniem należy delikatnie próbować przez wyciąganie złamanie poprawić.

Ramię złamane można przybandażować do klatki piersiowej.

Przy złamaniu skomplikowanem najpierw opatrzyć czysto ranę w sposób powyżej podany — następnie ustalić kończynę.

ZWICHNIĘCIA.

Co to jest zwichnięcie? Zwichnięcie jest to cierpienie, w którem kości tworzące staw wychodzą z niego w położenie nieprawidłowe, przyczem

pęka torebka stawowa. Zwichnięcia są świeże i zastarzałe lub nawykowe. Będziemy się zajmowali świeżemi, bo zastarzałe są przedmiotem leczenia specjalistów a zwichnięcia nawykowe t. j. takie, które często przy lada silniejszem ruchu i naciągnięciu kończyny powstają — są zwykle łatwo samo-odprowadzalne.

Zwichnięcia są proste i powikłane. Proste bez rany zewnętrznej i powikłane z raną zewnętrzną, a cząsem z otwarciem stawu.

Te ostatnie są bardzo ciężkie, bo nietylko, że są łatwe do zakażenia, ale grożą zesztywnieniem.

Jakie mamy objawy zwichnięcia?

1. ból przy poruszaniu kończyną,
2. niemożność władania kończyną w należyty sposób,
3. wyraźna zmiana kształtu stawu w porównaniu z odpowiednim zdrowym stawem,
4. zmiana kierunku kończyny.

Laik może dać tylko okład przy zwichnięciu i wezwać lekarza. Wszelkie próby odprowadzenia należy porzucić.

Jeżeli lekarz absolutnie przybyć nie może i jest się zmuszonym samemu wykonać zabieg, należy pamiętać o tem, że odprowadzenie zwichnięcia powinno odbyć się w odwrotnym porządku w jakim powstało.

DUSZENIE SIĘ.

Ciała obce w gardle lub krtani wywołują dławienie. Należy szeroko usta rozewrzeć, język ucisnąć szpatułką, łopatką lub łyżką i spróbować ostrożnie palcem albo kleszczykami ciało obce usunąć.

Lekarz może zrobić tracheotomię (przecięcie tchawicy i przez ranę obce ciało usunąć.

Chorych z ciałami obcymi w *nosie* odesłać do specjalisty lekarza. Jeżeli ciało gładkie, okrągłe, i dobrze widoczne a lekarza niema, można ostrożnie spróbować wejść po za to ciało za pomocą zwykłej podwójnej szpilki do włosów zgiętej na owalnem końcu i ściągnąć je ku dołowi. Z szklanymi paciorkami lub kanciastemi ciałami lepiej zabiegu nie próbować.

W *oku* spotykamy ciała obce, jak n. p pyłek węglowy, zwykle pod górną powieką. Spróbować odwinąć powiekę górną i delikatnie usunąć końcem czystej chustki ciało obce. W razie niemożności wykonania tego zabiegu spróbować przepłukać przegotowaną wodą worek spojówkowy. Jeżeli to zawiedzie chorego, po zawiązaniu oka, odesłać do specjalisty. Postępować czysto!

W razie dostania się do oka *wapna* usunąć możliwie wszystkie widoczne kawałeczki wapna a przepłukiwać wodą z *cukrem lub mlekiem*. Chorego mimo to odesłać do specjalisty z uwagi na możliwe zrosty spojówkowe i dlatego, że nie fachowiec nie może brać odpowiedzialności za niedokładność w wykonaniu zabiegu.

W razie równoczesnego ciężkiego zranienia oka samego, zaopatrzyć ranę przeciwgnilnie, jak to wyżej opisano i oko zabandażować.

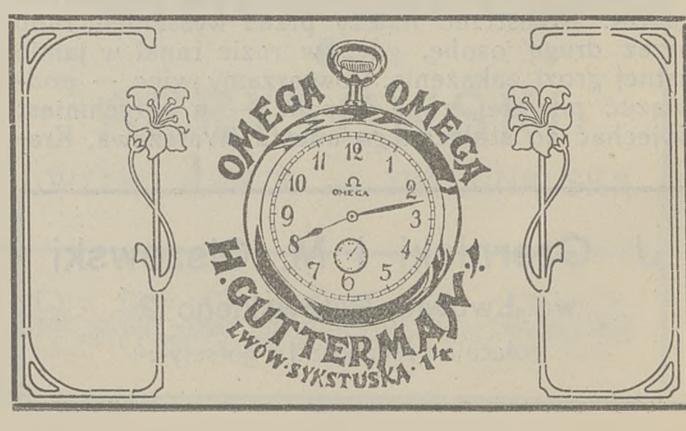
Gdy mamy *do czynienia z ciałami obcemi w oskrzelach lub przełyku*, jak kawałki kości, sztuczne zęby — musimy chorego jak najspieszniej skierować do specjalisty. Ciała obce *w uchu zewnętrznem* najlepiej wypłukać dość silnym prądem ciepłej wody z wodą utlenioną zapomocą strzykawki lub balonika. W razie nieudania się zabiegu skierować chorego do lekarza. Żyjące *owady*, jak muchy, szwaby, stonogi i t. d. zabić przez wlewanie do ucha ciepłej oliwy, olejku terpentynowego lub spirytusu. Lepiej używać płynów delikatniejszych niż ostrych z uwagi na błonę bębenkową.

Przy ciałach obcych w żołądku lub jelitach, jak n. p. szpilki, monety, kolczyki, zęby sztuczne, gwoździe i t. d. podajemy choremu zwykle dużo kartofli duszonych, chleba z mlekiem, kaszy i t. d. dla uchronienia przewodu pokarmowego od zranienia przez przesuwające się kanciaste ciało obce. Jeżeli ciała obcego nie znajdziemy w kale (pilnować) lub jeżeli są objawy niepokojące, zawezwać chirurga.

W razie *duszenia się gazami* należy chorego wynieść na świeże powietrze, głowę unieść, ubranie porozpinać, robić sztuczne oddechanie, dać do oddechania tlen z apteki, upuścić krew — zlewać zimną wodą i nacierać ciało. Bliżej opisane są te otrucia w osobnym rozdziale.

Przy duszeniu się *wskutek zasypania ziemią lub gruzem* trzeba najpierw ostrożnie wydobyć chorego i stwierdzić, czy jama ustna wolna i czy kościec nie uszkodzony.

Sztuczne oddechanie wykonuje się w sposób następujący: Chorego rozebranego położyć na ziemi lub podłodze i podłożyć pod plecy zwiniętą poduszkę lub wałek z ubrania. Jedna osoba podważa zęby trzonkiem drewnianym łyżki, owiniętej płótnem i chwyta język suchą chusteczką. Druga osoba staje poza głową chorego i bierze prawą ręką prawy łokieć chorego, lewą lewy łokieć i rytmicznie, mniej więcej 16 razy na minutę, pociąga łokcie do siebie i przykłada do tułowia chorego. Przy pierwszym ruchu powietrze dostaje się do klatki piersiowej, przy drugim przez przyciskanie klatki piersiowej wytłacza się z niej. Inny sposób sztucznego oddechania wykonany przez jedną osobę polega na tem, że ratujący staje okrakiem nad chorym zwrócony twarzą do twarzy chorego, chwyta jego łokcie i robi ruchy, jak wyżej opisano.



Przy duszeniu się z powodu *powieszenia* lub *zagardlenia* — należy przedewszystkiem odciąć wisielca ostrożnie względnie usunąć pętlę uciskającą, ułożyć chorego na świeżem powietrzu — zastosować sztuczne oddechanie, zadrażniać skórę przez nakrapianie wodą i nacieranie. Spróbować lewatywy z mydłem lub solą (łyżeczkę na litr).

Kurcz głośni u dzieci — występuje najczęściej na tle tężyczki dziecięcej. Należy więc leczyć podstawową chorobę, a podczas napadu skropić dziecko wodą a w ostateczności zastosować sztuczne oddechanie.

Duszność przy krupie czyli błonicy (dyfterji) krtani leczy tylko lekarz przez wstrzyknięcie surowicy i ewentualną intubację lub tracheotomię. Niefachowi mogą na razie zastosować inhalację (wziewania n. p. wody z solą).

Przy ratowaniu topielca należy wydobyć z ust i gardła zanieczyszczenia, robić długo sztuczne oddechanie, mięsienie serca i ogrzewanie całego ciała.

Wstrząs (Shock) zdarza się najczęściej przy niespodziewanem uderzeniu w podbrzusze równocześnie z silnem wrażeniem przestrachu. Ułożyć chorego na ziemi, głowę spuścić, masować ciało w kierunku do serca — dać gorczycę na łydki i dołek podsercowy. Jeżeli chory połyka, dać gorącą kawę.

Omdlenie. Ułożyć chorego z głową poniżej nóg t. j. na równi pochyłej, więc najlepiej położyć go do łóżka, poduszkę usunąc, a pod nogi łóżka podłożyć klocki z drzewa. Okna pootwierać, rozluźnić ubranie, zadrażniać skórę nacieraniami wodą z octem, dać do wąchania amoniak (vide apteczka). Po przyjściu do przytomności dać napić się czarnej kawy.

Padaczka (Epilepsja). Podczas napadu chronić chorego od uszkodzenia, położyć coś miękkiego pod głowę, rozpiąć ubranie: aby uchronić język od pokąsania, można włożyć między zęby zawinięty w chustkę trzonek drewnianej łyżki. Jeżeli występuje silne zaczerwienienie twarzy, dać okłady na głowę.

Przy drgawkach innego pochodzenia jak n. p. przy mocznicy (uraemji), drgawkach u dzieci jest postępowanie jak przy epilepsji. Należy bezwzględnie zawezwać lekarza, gdyż zabiegi lekarskie, jak upust krwi i infuzja rozczynu fizjologicznego soli kuchennej i inne środki, ratują często życie.

Wstrząśnienie mózgu. Podobnie jak przy wstrząsie (Shocku) położyć chorego do łóżka, porozpinać ubranie, dać lód lub okład na głowę, całe ciało owinąć ciepło i dać butetkę z gorącą wodą w nogi a gorczyczniki na serce i na łydki. Jako środki odwodzące można postawić bańki na piersi i plecy.

Porażenie piorunem. Ułożyć chorego poziomo. zlewać wodą, robić sztuczne oddechanie, rozcierać ciało szczotką przez ręcznik. Można okładać ciało ziemią świeżą. Poparzenia skóry leczyć jak zwykłe oparzenie.

Udar słoneczny Umieścić chorego w miejscu przewiewnem i cienistem. Jeżeli twarz sina i nabrzmiała, głowę wznieść, a jeżeli twarz blada, głowę opuścić. Zastosować zimne lodowe okłady na głowę, plastry gorczyczne na łydki, sztuczne oddechanie i podawać wodę z kilkoma kroplami rumu lub wina. Jeżeli chory nieprzytomny, zrobić lewatywę z wody czystej.

Zamarznięcie. Rozgrzewać zmarzniętego powoli i stopniowo, uważać, aby nie połamać przez energiczną akcję zesztywniałych i kruchych członków. Jeżeli można, umieścić chorego w wannie z wodą chłodną (około 15^0 R i dolewać powoli ciepłej wody do 20^0 R). Jeżeli nie mamy wanny, nacierać ciało śniegiem, a dopiero po ustąpieniu sztywności próbować robić sztuczne oddechanie. Po okazaniu się oznak życia przenieść chorego do łóżka, dać trochę ciepłej herbaty lub innego płynu. Nie podawać silnie pobudzających środków jak n. p. alkohol.

Przy odmrożeniach nacierać skórę śniegiem lub lodem aż do zaczerwienienia, później zapędzlować słabą tincturą jodową (jodyna). Pęcherze przeciąć — jednak nie zdzierać ich. Postępować czysto.

Oparzenie. — Jeżeli widzi się człowieka objętego płomieniami, to należy nie pozwolić mu biec, lecz należy rzucić go na ziemię, okryć kocami, lub kołdrami i zagasić płomień a potem dopiero zlać wodą. Przy powierzchownych oparzeniach obmyć wodą letnią i mydłem, zwilżyć słabym rozczynem alkoholu, zapudrować i smarować wazeliną lub lanoliną. Przy większych oparzeniach pęcherze czysto otworzyć, często kąpać i przykładać olej lniany, zmieszany z wodą wapienną (vide apteczka). Kąpiele są wskazane przy większych

oparzeniach. Przy przyschnięciu opatrunku odrywać go tylko po rozmięknieniu oliwą lub rozczynem wody utlenionej (vide apteczka). Leczenie należy do lekarza.

Oparzenia mogą być wywołane przez płomienie, gorące ciała płynne lub rozżarzone ciała stałe. Oparzyć się można także kwasami lub alkaliami (ługami).

Rozróżniamy 3 stopnie oparzenia: 1) zaczerwienienie i bolesność skóry, 2) prócz zaczerwienienia pęcherze wypełnione surowicą, 3) zniszczone przez gorąco tkanki, tworzą strup zgorzelinowy. Podczas leczenia wytwarza się pod strupem ziarnina. Zwykle gdy 1/3 części ciała są oparzone, następuje śmierć. Można zaznaczyć, że pewne miejsca oparzone są niezwykle bolesne i niebezpieczne, jak n. p. podbrzusze.

Przy *oparzeniach kwaśami* (jak solnym, azotowym lub octowym) zmyć to miejsce lekkim ługiem, mydlinami, wodą wapienną albo magnezją. Przy *oparzeniu ługiem* i alkaljami zmyć kwasem jak n. p. octem, cytryną, kwaśnem mlekiem i t. p. Dalej postępuje się jak przy zwykłem oparzeniu.

Ponieważ zajmujemy się tylko pierwszą pomocą w nagłych wypadkach, nie opisujemy dokładnie sposobów dalszego leczenia i leczenia powikłań.

OTRUCIA.

Przy otruciach należy zawsze szukać pomocy lekarza. Podejrzenie na otrucie budzić musi nagłe zachorowanie osoby wśród zupełnego zdrowia, choć nie da się zaprzeczyć, że i osoby przedtem chore mogą również ulec zatruciu. Mówiąc tu o otruciach musimy zwrócić uwagę, że otruć się można nietylko przez przewód pokarmowy, ale przez oddechanie gazami trującem lub przez ranę skórną.

Przy podejrzeniu na otrucie trzeba zwrócić uwagę 1) na otoczenie chorego, w szczególności na otaczające powietrze, czy nie zawiera czadu, lub czy powietrze wydychane przez chorego nie ma woni specjalnej n. p. gorżkich migdałów, czy flaszki obok chorego nie zawierają podejrzanych trucizn i t. d., 2) zaobserwować usta chorego (lub inne błony śluzowe) czy nie ma nadżarć lub specjalnego zabarwienia, 3) czy na skórze nie ma wysypki, zaczerwienienia lub żółtaczki, 4) czy źrenice są zwężone czy rozszerzone, 5) czy chory przytomny, czy mą drgawki lub śpiączkę, 6) czy tętno ma wyczuwalne i 7) czy chory wymiotuje i czem wymiotuje.

Pierwszą rzeczą ratującego powinno być wydalenie trucizny z ustroju. Najlepszym środkiem są wymioty nawet wtedy, kiedy zatrucie nie nastąpiło drogą przewodu pokarmowego. Lekarz próbuje przepłukania żołądka. Jako środka wymiotnego użyć większej ilości ciepłej wody ze solą lub podać następujące lekarstwo: Rp. Pulv, rad. Ipecacuanhae 2'0, Cupri sulfurici 1'0, Aqua 60'0 MDS. — Co 5 minut po łyżeczce zażywać.

Zresztą użyć można mąki gorczycznej, która jest w aptece domowej w ilości łyżeczki do szklanki wody — także próbować pddrażnić luki podniebienne palcem lub piórkiem, podać olej rycynowy i ciepłą wodę z roztopionem masłem i t. d. Jako środków pobudzających można użyć: czarnej kawy, koniaku, nacierania wodą i szczotką, flaszek z gorącą wodą na nogi, gorczyczników czyli synapizmów na łydki, lewatywy z wody, do której dodano łyżkę octu, kąpieli ciepłych, smarowania, rytmicznego uderzenia w okolicy serca i t. d.

Przy zatruciu *kwasami* podać mleko, białko z jaja z wodą z mydłem, łyżkami wodę wapienną, lód, kredę sproszkowaną z wodą.

Przy otruciu alkaliami, *ługami* (zasadami) podać rozcienczony ocet, mleko, oliwę lód.

Przy otruciach truciznami jak morfiną, kodeiną i innymi alkaloidami podać silny odwar herbaty (t. zn.) zagotowaną, nie zaparzoną herbatę).

Ogólnie pamiętać o tem należy, że przy otruciu *fosforem* nie wolno podawać oleju rycynowego, bo tłusty, także mleko, bo w nich rozpuszcza się fosfor. Tak samo w oleju rozpuszcza się trucizna zawarta w *kantarydach* (lytta vesicatoria). Podobnie i *kamfora* rozpuszcza się w oleju, dlatego przy ratowaniu otrutych nią nie podawać tłustej oliwy.

Przy bardzo silnych i ciężkich otruciach nie podawać dużej ilości środków wymiotowych ponieważ prozi pęknięciem żołądka lub jelit nadżartych trucizną.

Przejdziemy teraz w najogólnieszych zarysach najczęściej spotykane otrucia.

Arszenik. Zwykłe połączenia trujące są: trutka na muchy lub szwaby (tak zw. ziemia angielska czyli surowy metaliczny arsen) i arszenil: biały

nicalis Fowleri — czyli roztwór arseninu potasowego, Solutio arsenicalis Pearsoni, arsenin sodowy w rozczynie 1·00 : 600·00 wody, pigułki azjatyckie i wody mineralne zawierające arszenik: Levico i Ronsegno.

Prócz tego znajdujemy arszenik w gospodarstwie domowem — w t. zw. zieleni schweinfurckiej i w zieleni Scheelego także w wielu barwnikach anilinowych jako zanieczyszczenia — a więc barwkach używanych do tapet i do ubrań.

Dawka śmiertelna As_2O_3 około 0'10, dawka toksyczna t. j. wywołująca objawy zatrucia: dziesięć razy mniejsze czyli 0'01.

Objawy: 1) przy użyciu na czczy żołądek mamy objawy podobne jak przy cholerze lub zatruciu grzybami, a wię wymioty i rozwolnienie, drapanie w gardle, utrudnienie przy połykaniu, pragnienie, kolkę żołądkową, stolce czasem krwawe cuchnące, potem wodniste. Chory ma pragnienie, szczupleje w bardzo krótkim czasie. Tętno ma bardzo szybkie, drobne, skórę siną. Zwyczajnie po dużej dawce występuje do kilkunastu godzin śmierć. Czasem choroba przeciąga się i do tygodnia — występuje gorączka, dreszcze, wysypka i ogólny zapad.

2) przy użyciu na pełny żołądek wywołuje arszenik bole i zawroty głowy, bole kończyn, porażenia, sinicę, mrowienie, czasem drgawki, zapad i śmierć w kilkunastu godzinach. Objawów jelitowych nie ma. Najczęściej mamy objawy mieszane,

Osobny dział zatrucia arszenikiem stanowi droga przez owrzodzenia na skórze albo błonie śluzowej przy stosowaniu pasty arszenikowej.

Leczenie polega na podaniu środka *wymiotnego* jak Zincum sulfuricum 0'20 rozpuszczonego w łyżce wody. Takich proszków można podać kilka, najwyżej cztery. W razie braku tego lekarstwa, trzeba wywołać w inny sposób wymioty. Lekarz używa w tym celu wstrzyknięcia apomorfiny w dawce 1 cm^3 rozczynu 1 $^0/_0$.

Specjalnym środkiem jest połączenie t. zw. antidotum arsenici składające się z Liquor ferri sulfurici oxydati 100 gr. + 250 wody, do czego dodaje się 15 gramów Magnesiae ustae + 250 wody. Podaje się choremu co kwandrans po łyżce, później co godzinę po łyżce — Miksturę przygotowuje się świeżo. W braku tego środka użyć Magnesia usta (czyli zwykłej palonej magnezji) w rozczynie (1 łyżka na szklankę wody). Na razie podać choremu białko z jaja w wodzie, mleko, wodę wapienną. Wezwać lekarza! Środki przeczyszczające, jak olej rycynowy są później również wskazane.

Alkohol. — Dawka śmiertelną indywidualna, około 200—300 gr. t. j. szklanka czystego alkoholu. Zatrucie zależne od rozcieńczenia i czasu spotrzebowanego na użycie alkoholu. Dzieciom wystarczy już około 50 gr. t. j. nieco więcej niż 3 łyżki stołowe.

Objawy: podniecenie, palenie w ustach i żołądku, później nagła depresja, bezprzytomność, upośledzenie czucia. Źrenice z początku otrucia zwężone, następnie rozszerzone. Tętno szybkie, twarz zaczerwieniona, spojówki oka nastrzykane, świszczący zwolniony oddech, wymioty, mimowolne oddawanie kału. Skóra chłodna, pot lepki. *Woń alkoholu* z ust. Zamiast tych objawów zapadu mogą być delirja. Śmierć następuje po kilku godzinach. o ile nie ma komplikacji jak zwapnienia żył i śmierć z powodu pęknięcia naczynia krwionośnego. Częściej po długim śnie następuje wyzdrowienie.

Leczenie Wypróżnienie żołądka, wdychanie par salmiaku lub podanie wewnątrz Liquor ammonii anasiti (10 kropli na ćwierć szklanki herbaty), mocnej kawy, zrobienie lewatywy z octu (jedna część octu na 4 części wody). U krwistych i tęgich unieść chorego, dać lód na głowę, upuścić krew, dać gorące okłady lub flaszkę z gorącą wodą w nogi albo synapizmy (gorczyczniki), ciepłe kąpiele z zimnemi zlewami. W końcu zastososować sztuczne oddechanie.

Amoniak. Postępowanie przy utrucia jak przy zatruciu (alkaliami) ługami.

Objawy: Na ustach szare owrzodzenie, obrzęk,

naloty na dłonie śluzowej ust, dusznica, ślinienie, obrzęk głośni, ostry katar oskrzeli, *zapach amoniaku* w wydychanym powietrzu, wymioty krwawe cuchnące amoniakiem, kolka brzuszna, przeczyszczenia krwawe cuchnące amoniakiem, krwawy mocz, mrowienie kończyn i upośledzenie czucia, zawroty głowy, drgawki. Śmierć wśród zapadu. Przez wdychanie pary amoniaku można dostać kaszlu, dysnpoë, obrzęku nagłośni i płuc. Śmierć może już nastąpić po kilku minutach. Jeżeli przejdzie szczęśliwie dzień, rokowanie dobre. Dawka śmiertelna nierówna, od 4—40 gramów.

Leczenie. Podawać rozcienczony ocet, albo kwas winowy, jedną łyżeczkę na szklankę wody, kwas cytrynowy, mleko, emulsję z oliwy, lód do połykania, środki narkotyczne. Pomoc lekarska jest zwykle niezbędną z uwagami na możliwą tracheotomię, z powodu obrzęku nagłośni.

Anilina Dawka śmiertelna niezbadana, około 10 gramów. Zwykle mamy do czynienia z otruciem przez wdychanie pary anilinowej w fabrykach lub z zażyciem znacznej ilości środka przeciw bolom głowy, antifebryny lub podobnych środków pochodnych acet-anilidowych. Wywołuje ono zawroty i bole głowy, duszność, bardzo silną sinicę, dreszcze, obniżenie temperatury, rozszerzenie źrenic, bezmocz lub wydzielenie skąpej ilości moczu czarnego. Zmiany we krwi występują pod postacią t. zw. methämoglobinaemii. Tętno drobne. Wydechane powietrze ma zapach aniliny. Farby anilinowe są przeważnie nie tak szkodliwe dla organizmu o ile nie są zanieczyszczone arszenikiem.

Leczenie. polega na doprowadzeniu świeżego powietrza przy zatruciu przez wdychanie pary anilinowej i upuście krwi. Lekarz zrobi wlewanie podskórne lub dożylne rozczynu fizjologicznego soli kuchennej. Podawać środki podniecające, nadto przeczyszczające nieoleiste więc sól n. p. sól gorżką glauberską.

Alkalia. Ług sodowy i potasowy, mydło potasowe, węglany.

Ług sodowy działa śmiertelnie już w dawce około 5 gr. jeżeli zgęszczony, potaż w ilości około 15 gr. Wypicie ługu sprawia obrzęk i wywołuje szare zmętnienie błony śluzowej jamy ust i ciągłe wymioty obrzydliwie cuchnąch bronzowych alkalicznych mas. Działanie ługu jest żrące w głąb, prócz tego potaż osłabia czynność serca. Chorzy odczuwają straszliwe palenie w ustach, w przełyku, kolkę jelitową t. j. kurcze i mają przeczyszczenia krwawe i ciągłe pragnienie. Mocz jest krwawy alkaliczny. Przyłączyć się może do tego zapalenie otrzewnej. Śmierć przychodzi w zapadzie (collapsie) w ciągu kilku pierwszych dni lub później z powodu następstw jak swężenie przez ściągającą się bliznę. Leczenie polega na podawaniu lekkich kwasków jak octu, kwasu cytrynowego, winowego, lodu, dużej ilości płynów jak kleiku i mleka. W razie bolów podać krople tinctura opji. Później podawać lewatywy odżywcze i leczyć chirurgicznie.

Atropina (zwykle zawarta w jagodach Atropa belladonna lub Datura Strammonium). Dawka śmiertelna 0'10 gram. Dziecku wystarczy kilka jagód belladonny lub kilkanaście Datury Strammonium.

Objawy: rozszerzenie źrenic ad maximum, porażenie akkomodacji, suchość w ustach, silne pragnienie, chrypka, trudność w połykaniu, zaczerwienienie twarzy, sucha, gorąca, czerwona skóra, zawroty głowy, przyspieszenie tętna i oddechu, delirja, halucynacje, szał, szczękościsk — śmierć Jeżeli do 12-tu godzin nie ma zajścia śmiertelnego to rokowanie dobre.

Leczenie polega na podaniu natychmiastowem środków wymiotnych i przepłukaniu żołądka tanniną lub rozczynem kali hypermanganicum względnie podawaniu łyżkami rozczynu kali hypermanganicum (vide apteczka) lub dwu procentowego rozczynu tannicy co 5 minut po łyżce. Podać można sproszkowany węgiel drzewny łyżeczkami i jakikolwiek silnie przezyszczający środek. Jako specjalne środki są używane morfina. Physostigminum salicylicum (0'01 : 10'0) pół strzykawki i Pilocarpinym hydrochloricum 0'20 : 10'0, także pół strzykawki — ale te środki zastosuje wedle uznania tylko lekarz.

Przy objawach mózgowych podać lód na głowę i lewatywy z rozcieńczonego octu.

Benzyna *benzol* — (wdechanie i następstwa wypicia).

Objawy: Bole głowy, „rausz“ otumanienie, drżenie mięśni, utruta przytomność, drgawki, sinicą, rozszerzenie źrenic. Przy zażyciu — objawy żołądkowe.

Leczenie: świeże powietrze, czarna kawa, sztuczne oddechanie — a przy zażyciu benzyny — opróżnienie żołądka.

Brom. (inhalacja zażycie). Wywołuje kaszel, zawroty, bole głowy, odurzenie. Wydychane powietrze czuć bromem. Przy zażyciu na wewnątrz sprawia żółte zabarwienie i obrzęk błony śluzowej ust, wymioty żółtą treścią o charakterystycznej woni.

Leczenie polega na doprowadzeniu świeżego powietrza i inhalacji par amoniakalnych (po prostu wąchaniu amoniaku). Wewnętrznie podać wodę białkową, kleik i natrium bicarbonicum — dwuwęglan sodowy, lód.

Chinina. Dawka śmiertelna około 8'00. *Objawy* otrucia wystąpić mogą już po jednym gramie pod postacią wymiotów, szumu w uszach, odurzenia, głuchoty i ślepoty, zwidywań, osłabienia i śpiączki przy tętnie zwolnionem. U kobiet mogą wystąpić poronienia.

Leczenie: podać jakikolwiek środek na wymioty i tanninę w rozczynie.

Chlor. Zatrucie występuje przeważnie przez oddechanie parami chloru.

Objawy: dusznica, kaszel, podrażnienie i nastrzykanie spojówek, katar oskrzeli z plwociną krwawą, sinica. — Trujące połączenie chloru zażyte na wewnątrz wywołuje katar żołądka i przyspieszenie tętna. Rozpoznać je można przez charakterystyczny zapach chloru. Leczenie polega na doprowadzeniu choremu świeżego powietrza, wąchaniu amoniaku i podawaniu środków alkalicznych i narkotycznych.

Chloroform. — Otrucie przez wdychanie lub zażycie.

Objawy: charakterystyczny zapach, sen, zwolnienie oddechania i pulsu, rozszerzenie źrenic, tętno małe, drobne, nieregularne — śmierć. Przy zażyciu sprawia chloroform piekące bóle w ustach, przekrwawienie błony śluzowej ust i przełyku, katar żołądka i jelit. Dawka śmiertelna indywidualna. Wdychano bez szkody i 100 gr. a były wypadki śmiertelne już przy 2 gramach.

Leczenie polega na doprowadzeniu świeżego powietrza, zastosowaniu sztucznego oddechania, masażu serca. Lekarz może zastosować injekcję strychniny. Nie opisujemy bliżej ani objawów zatrucia ani leczenia, ponieważ wypadki zatrucia zdarzają się prawie wyłącznie przy zastosowaniu narkozy (uśpienia) a więc w obecności lekarzy, którzy dobrze znają wszystkie środki cucące.

Przy zatruciu połączeniami **chromu** przepłukujemy żołądek rozczynem natrium bicarbonicum (dwuwęglanu sodowego) podajemy mleko, białko, magnesium carbonicum, lód, a w końcu opium.

Chloral hydrat. *Objawy* otrucia — drapanie w gardle. krótkie podniecenie, senność, zaczerwienienie twarzy, zwolnienie oddechania, sinica, wymioty, małe tętno — śmierć przez porażenie oddechania i serca. Odróżnić je można od zatrucia chloroformem lub eterem po braku charakterystycznego zapachu, a od morfiny po braku zwężenia tętnic.

Leczenie polega na opróżnienu żołądka, zastosowaniu sztucznego oddechania, masażu serca, podaniu kawy, drażnieniu skóry. Lekarz może zastosować injekcję strychniną (z rozczynu 0'02 : 10'00).

Cjankali sinek potasu. Otrucia także przez aqua laurocerasi (czasem zdarza się w likierach). Zjedzenie 50 migdałów gorżkich — trujące.

Objawy: zapach gorżkich migdałów w wydechanem powietrzu, zawroty i bole głowy, kurcze oddechowe, utrata przytomności, zaburzenia w widzeniu, rozszerzenie źrenic, drgawki, gałki oczne wytrzeszczone i śmierć z porażenia oddechania; po silnych drgawkach nawet w ciągu kilku minut. Sinek potasu działa także żrąco na błonę śluzową żołądka.

Leczenie polega na przepłukaniu żołądka rozczynem kali hypermanganiam lub podaniu łyżkami na wewnątrz rozczynu 1 gr.; 1000 wody. Hydrogenium peroxydatum (woda utleniona) daje się łyżeczkami. Po upuście krwi i infuzji zastosowuje się sztuczne oddechanie. Lekarz może podać śródżylnie natrium subsulfurosum 10$^0/_0$ lub podskórnie, ostrożnie wodę utlenioną strzykawką Pravaza, co minutę, dopóki oddech charakterystyczny. Zresztą zwykłe środki podniecające.

Jeżeli śmierć zaraz nie nastąpi — objawy ustępują wkrótce.

Czad. Tlenek węgla, gaz świetlny i gaz wodny.

Objawy: Bóle i zawroty głowy, szum w uszach, migotanie przed oczyma, nudność, wymioty, ogólne osłabienie, zaczerwienienie twarzy, przyspieszenie tętna, oddech nasilony i świszczący. Obniżenie temperatury, bezprzytomność drgawki — Jeszcze w kilka dni po ustąpieniu ostrych objawów pozostaje sztywność mięśni, bezwładność, porażenie a także i objawy mózgowe.

Leczenie: Świeże powietrze, sztuczne oddechanie, tlen, nacieranie wodą skóry, amoniak do wąchania. Lekarz może zrobić infuzję rozczynu fizjologicznego soli i zastosować podskórnie inne środki podniecające.

(Cią dalszy nastąpi w numerze następnym).

Próba syntezy w higjenie społecznej

podał Dr. JAN OPIEŃSKI.

Na dwóch zasadniczych metodach opiera się postęp nauk wogóle zwłaszcza nauk ścisłych. Metody te to analiza i synteza. Analiza poprzedza syntezę. Rozkład ciał na elementy czyli pierwiastki prowadzi do syntezy czyli złożenia pewnego związku z poszczególnych pierwiastków i prostych związków. Pierwsze kroki stawiała w tych dziedzinach chemja, mistrzyni nauk ścisłych — potem przejęły te metody inne nauki aż przeszły i do nauk abstrakcyjnych i tu zwłaszcza w filozofii stanowią do dziś dnia podstawę wszelkich systemów i zagłębień filozoficznych.

Jak się przedstawia zużytkowanie tych zasadniczych metod w higjenie?

Olbrzymi rozwój higjeny, która ze znikomych przed laty 40 początków higjeny osobistej i podstawowych zasad higjeny publicznej rozrosła się do wielkich rozmiarów higjeny społecznej doprowadził już w poszczególnych dziełach do specjalizacji. Nie mówiąc już o bakterjologji i serologji mamy w zakresie hygjeny społecznej problemy których rozwiązywaniem zajmują się poszczególne ugrupowania i zrzeszenia społeczne, jak n. p. Towarzystwo walki z gruźlicą. Zrzeszenia abstynenckie i antyalkoholowe, Towarzystwa opieki nad dzieckiem i młodzieżą i wiele innych.

Wyniki tej pracy są niezaprzeczenie widoczne, jakkolwiek nie w tym stopniu, któryby był w danych warunkach naszego bytu narodowopaństwowego pożądany.

Przyczyna tkwi poniekąd w tem, że specjalizacja poszczególnych zagadnień higjeniczno-społecznych nakazuje działaczom i współpracującym z nimi organizacjom dążyć w wytkniętym sobie kierunku, nie wchodząc w każdym razie głębiej w inne sprawy i problemy, które często zazębiaą się, splatają i wzajemnie się uzależniają. Dlatego synteza pewnych zagadnień i w tej dziedzinie wiedzy będzie konieczna tembardziej, że analiza poszczególnych problemów została już w znacznej mierze dokonana. Do takich właśnie zagadnień należą trzy klęski społeczne, a to: alkoholizm, gruźlica, tudzież choroby weneryczne, w szczególności kiła czyli syfilis i związany z chorobami wenerycznemi problem walki z nierządem. Synteza przyczynić się winna do osiągnięcia w rychlejszym tempie pożądanych wyników walki z temi klęskami.

Analiza tych zagadnień wskazuje na wielkie podobieństwo i analogje w powstawaniu tych klęsk i ich szerzeniu się, wykazując zarazem różnice i odmienne zasady, któremi kierować się należy dla skutecznego ich zwalczania. A l k o h o l i z m jestto zbiór zjawisk chorobowych, towarzyszących bądź nadmiernemu, bądź stałemu i ustawicznemu, choć w mniejszych ilościach używaniu napojów wyskokowych a tym jest niebezpieczniejszy że obciąża dziedzicznie. G r u ź l i c a jest chorobą zakaźną o przebiegu zazwyczaj przewlekłym, czyhającą od pierwszych lat życia człowieka na zniszczenie jego narządów, a usposobienie do niej jest z reguły dziedziczne. Kiła jest jedną z chorób wenerycznych, groźniejszą od innych przez to, że jest w znacznej liczbie przypadków dziedziczną. W s p ó l n y m j e s t s p o ł e c z n y c h a r a k t e r t y c h s c h o r z e ń wspólnym pierwiastkiem dziedziczności. Podstawą wszystkich 3 chorób jest zatrucie organizmu w pierwszej alkoholem czyli trucizną narkotyczną, w gruźlicy i kile jadami trującemi odnośnych drobnoustrojów: w gruźlicy prątkiem Kocha, w kile krętkiem bladym Schaudina. We wszystkich 3 schorzeniach zniszczenie obejmuje wszystkie narządy i ich organa. Podobieństwa idą dalej. Wszystkie te 3 schorzenia powodują zwyrodnienie pokoleń i zatratę rasy, tudzież podkopują byt ekonomiczny narodu i państwa.

Tak gruźlica, jak i kiła szerzy się przez przenoszenie się zarazków chorobotwórczych z osobnika chorego na zdrowego; ale i alkoholik szerzy przykładem chorobę tem groźniej, że będąc jeszcze fizycznie zdrowym sprawia spustoszenie gorsze od innych, bo moralne.

Aby zrozumieć należycie znaczenie tych wspólnych cech wynikłych z analizy konieczną jest rzeczą przypomnieć najważniejsze daty statystyczne tych klęsk społecznych dotyczące. O alkoholu trzeba wiedzieć, że jest on w 50% przyczyną chorób umysłowych w 70% zbrodni i przystępstw w 11-19% przyczyną samobójstw. W Szwajcarji 75% rozwodów jest następstwem alkoholów.

W gruźlicy wynosi: Chorobowość 14%, śmiertelność 15% wszystkich wypadków śmierci. Gruźlica stanowi $^{1}/_{3}$ część wszystkich chorób zakaźnych razem wziętych. Na gruźlicę umiera 2 razy tyle ludzie co ze wszystkich chorób wogóle. Jeśli zestawimy statystykę gruźlicy u alkoholików przekonamy się że to dwie klęski społeczne idą w parze: w wieku od 20—29 lat umiera na gruźlicę 22·3% przy 14·5% alkoholików w wieku 30—39 lat umiera 15.8% przy 7.8% alkoholików, w wieku 40—49 lat 14.7% umiera na gruźlicę przy 13.2% alkoholików w wieku nad 50 lat gdzie alkoholizm spada od 2% śmiertelnoćci gruźlicy obniża się do 4.3%.

Dla zrozumienia stosunku alkoholu do kiły i do nierządu wystarczy uprzytomnić sobie, że co najmniej 80% prostytutek oddaje sie w wyższym lub mniejszym stopniu nałogowi pijaństwa, że największy odsetek zarażenia się chorobami wenerycznemi jest w upojeniu alkoholowym. Niemniej ważnym jest szczegół, że obok alkoholizmu najczęstszą przyczynę chorób umysłowych stanowi kiła czyli syfilis, bądź w formie kiły mózgowej bądź porażenia postępowego. Tak kiła jak i alkohol wyniszczając organizm, zmniejszają odporność na

gruźlicę. Która bez tych schorzeń mogłaby być opanowaną przez organizm zdrowy i sprawnie działający. Jakież na podstawie analizy tych schorzeń wskazane są środki walki z alkoholizmem, gruźlicą i chorobami wenerycznemi w szczególności kiłą?

Podobne a w każdym razie analogiczne są metody zwalczania tych klęsk społecznych. Niszczyć zarazki i niedopuszczać do zatruwania społeczeństwa trucizną, jaką stanowi alkohol przez usunięcie go z powszechnego obrotu spożywczego — oto pierwsze podstawowe środki walki. Drugim będzie wspólna dla alkoholizmu i kiły, tudzież łączącej się z tym walki z nierządem praca nad umoralnieniem społeczeństwa i podniesieniem etyki powszechnej u młodzieży obojga płci, a w walce z gruźlicą wzmocnienie fizyczne organizmu dla podniesienia odporności, która wtedy potrafi usunąć skłonność do gruźlicy często, jak wiadomo wrodzoną. Dla skutecznych w tych wszystkich kierunkach poczynań niezbędną, jest kultura higjeniczna to wspólny front w walce z gruźlicą kiłą i alkoholizmem.

Najłatwiejszą do zwycięskiego przeprowadzenia byłaby walka z alkoholizmem, bo wynik jej zależy od własnej woli jednostki i zbiorowej woli społeczeństwa; tem łatwiejszą byłaby ta walka, że rządy różnych państw więcej lub mniej czynny biorę w tym kierunku udział. Wystarczy wymienić Norwegję, gdzie sprzedaż alkoholu dozwolona jest tylko w aptekach, a nasz Rząd dał woli zbiorowej społeczeństwa pole do działania w tym względzie w artykule 4 ustawy z 23 kwietnia 1920 przewidującym plebiscyt, który może uchwalić całkowity zakaz sprzedaży alkoholu na pewnym terytorjum. Tu więc pierwiastek moralny jest decydujący.

Podniesienie moralne na wysoki szczebel etyki przy zwalczaniu kiły względnie w walce z nierządem jest na szereg lat obliczone, ale znakomicie pomoże tej wielkiej akcji walka zwycięska z alkoholizmem, bo alkohol to nieodstępny towarzysz rozpusty, to jedyny kochanek nierządnicy, to siewca niezgody małżeńskiej, to niepowołany doradca młodzieży obu płci, to zgoła nieodpowiedni pocieszyciel „we frasunkach", to przyjaciel serdeczny gruźlicy.

Walka z gruźlicą najtrudniejsza. bo wola i siła moralna nie wystarczą, a na kulturę higjeniczną trzeba dłuższego czusu a nadto uzupełnione być muszą te środki walki znacznemi wkładami materjalnemi dla podniesienia ogólnego dobrobytu i wprowadzenie urządzeń sanitarnych dla zapobiegania i leczenia gruźlicy. Ale i tu zwycięska walka z alkoholizmem musi w konsekwencji dopomóc walce z gruźlicą. Społeczeństwo przy dobrej woli za oszczędzone na alkoholu pieniądze zorganizuje poradnie gruźlicze, instytucje kropli mleka i żłobki dziecięce, wybuduje sanatorja dla chorych gruźliczych, pobuduje higjeniczne szkoły umożliwi młodzieży szkolnej należyty odpoczynek wakacyjny w szeregu kolonji i półkolonji, zorganizuje gry i zabawy ruchowe i sporty, poprze wydatnie harcerstwo, a Państwo będzie mogło na te rzeczy też łożyć — oszczędzając na budowie szpitali dla umysłowo chorych, a kryminałów dla zbrodniarzy i przystępców — bo lokatorzy tych szpitali i tych kryminałów to 50 conajmniej odsetkach... alkoholicy i prostytutki.

I tu znowu z całym naciskiem należy podnieść i podkreślić, że te właśnie środki zapobiegawcze w gruźlicy, a przedewszystkiem harcerstwo i instytucje fizycznego wychowania młodzieży przyczynią się do zwycięstwa w walce z kiłą i nierządem, bo podatną na wszelkie złe pokusy młodzież odciągną od mało nieraz budujących filmów kinowych, pornograficznej lektury, pokojów śniadankowych i wielkomiejskiej rozpusty.

Wynika stąd, że niezależnie od działania wszystkich czynników społecznych i państwowych dla zapobiegania szerzeniu się gruźlicy i kiły należy wypowiedzieć jak najbezwzględniejszą walkę alkoholowi, który nietylko bezpośrednio Narody i Państwa, a więc społeczeństwo i cały szereg jego pokoleń niszczy, ale i bądź bezpośrednio, bądź też pośrednio, bądź też bezpośrednio do szerzenia gruźlicy i kiły się przyczynia, ułatwia zarażanie się chorobami wenerycznemi, a przez zmniejszenie odporności ustroju walkę z gruźlicą utrudnia. Synteza wykazuje, że walka z alkoholizmem, to równoczesne tępienie kiły i gruźlicy.

Kobieta a wychowanie fizyczne.

Kwestja potrzeby racjonalnego wychowania fizycznego jest w ostatnich latach tak często wentylowana i roztrząsana, że jako temat do artykułu aż niewdzięczna, wobec tego, ile już na nią zużyto i żywych słów i atramentu.

Istotnie też zbytecznem wydawałoby się udowadnianie czegoś, co udowodnień nie potrzebuje, gdyby nie fakt, że idea ta w społeczeństwie naszem, zwłaszcza u kobiet, nie znajduje pożądanego oddźwięku. Chodziłoby zatem o wpojenie w nie przekonania, że umiejętne, o podstawy fizjologiczne oparte starania o pełnię zdrowia, sił i piękna należą do równie szczytnych, jak zabieganie o kulturę umysłową. Dlatego też powinny być one dla każdej poważnie myślącej kobiety — w jakimkolwiekbądź znajdowałaby się wieku — taką samą nieodzowną koniecznością, jak codzienna toaleta poranna.

Kultura ciała jest dla kobiety zagadnieniem może nawet ważniejszem, aniżeli dla mężczyzny. Zdrowie przyszłych pokoleń jest bowiem w większej mierze zależne od matki, aniżeli od ojca. Długi, dziewięciomiesięczny okres kształtowania się nowego życia w łonie matki, oraz pierwsze chwile, miesiąca i lata po przyjściu na świat dziecka — należą wyłącznie do zakresu obowiązków kobiety. Od jej zdrowia, uświadomienia i inteligencji zależy pomyślny bieg rzeczy.

A cóż zrobiono dotychczas dla współczesnej kobiety na tem polu?

Mało o niej myślano, jako o zdrowej, dzielnej jednostce społecznej — mało zajmowano się jej sprzecznością fizyczną. Źle ją prowadzono od dzieciństwa, poprzez wiek rozwojowy, aż do progu macierzyństwa. A nawet w wątłości jej kształtów dopatrywano się poniekąd wdzięku.

I podczas gdy mężczyznę od niepamiętnych wieków i od najwcześniejszych lat chłopięcych wychowywano do sprawności i dzielności fizycznej, jako środka niezbędnego w walce orężnej i o byt codzienny — to z kobietą obchodzono się jak z kwiatem cieplarnianym lub jak z czemś niedołężnem. Gdy w ostatnich dziesiątkach lat zaroiły się boiska zabawowe i sportowe od młodzieży męskiej — dziewczęta przypatrywały się temu z boku, rzadko tylko tworząc jakieś szczupłe drużyny.

Oczywiście nie mówię o wyjątkach — ani o innych społeczeństwach współczesnych, w których kobiety biorą równie żywy udział w ćwiczeniach fizycznych i w sportach, jak mężczyźni.

Na szczęście doszliśmy już do tego szczebla rozwoju, na którym zakończyło się panowanie okresu kultury poświęcającego ciało na korzyść najwyrafinowańszego kształcenia ducha, władz umysłowych. Teraz umysł zaczyna spłacać zaciągnięte długi i wysilać swą wiedzą, swe uzdolnienia dla ratowania zagrożonego ciała.

Nauka higjeny wkracza triumfalnie w życie codzienne i troskliwem spojrzeniem ogarnia wszystkie potrzeby pokolenia przemęczonego pracą w trudnych warunkach dzisiejszych. Upomina się o słoneczne mieszkania dla wszystkich bez różnicy klas — o ruch na świeżem powietrzu dla wszystkich bez różnicy wieku. Woła o jasne, powietrzne sale i pokoje dziecięce, o zdrowe odżywianie się — buduje szpitale, kliniki, sanatorja i pracownie naukowe do walki z chorobami i z szkodliwemi bakterjami.

Z dobrej woli oddaje się wiedza ofiarnie na usługi człowieka, dostarczając mu tyle środków do uodpornienia i zahartowania organizmu, jak nigdy jeszcze dotąd. Ale o ile człowiek jest skory do czerpania z tych dobrodziejstw wiedzy, płynących ku niemu od zewnątrz, bez jego współudziału w wysiłkach — o tyle nonszalancja jego na punkcie zainteresowania się budową własnego organizmu i jego czynnościami jest nie do przebaczenia. Nie stoi też ona w żadnym stosunku do ogólnej sumy wiadomości nawet przeciętnie inteligentnej jednostki.

Jest w dzisiejszym człowieku jakaś dziwna tendencja, jakiś niepojęty pociąg do raczej „kupnej" higjeny, aniżeli do higjenicznego trybu życia i do zaznajomienia się z tem czemś najbliższem; najosobistszem, czem są funkcje własnego organizmu. Raczej wyjazd do miejscowości leczniczych, do sanatorjów, raczej środki chemiczne i apteczne, aniżeli świadoma praca nad sobą, racjonalny ruch, otwarte okna, słońce i powietrze. Cały rok marnuje się i trwoni siły, rujnuje nerwy i urąga najprymitywniejszym przykazazaniom zdrowotnym na to, ażeby za ciężko zapracowane pieniądze spędzić parę tygodni w jakimś zakładzie.

Ale nie łudźmy się i nie usypiajmy swej czujności, swego sumienia twierdzeniem, że nauka higjeny nigdy jeszcze, w żadnej epoce, u najkulturalniejszych nawet narodów nie stała tak wysoko, jak w dobie dzisiejszej. Możliwe to, jakkolwiek niezupełnie pewne twierdzenie — pewnem natomiast jest to, że starożytni żyli higjeniczniej a byli sprawniejsi fizycznie. Z tego wynika, że dzisiaj sama tylko nauka higjeny stoi wyżej, natomiast zastosowanie jej zasad w praktyce życia codziennego znacznie niżej. A to w skutkach bardzo doniosła różnica, o czem nam zapominać nie wolno.

Człowiek, jak wszystkie zresztą stworzenia na świecie, potrzebuje bliskiego kontaktu z przyrodą. Pomiędzy nią jednak a ludźmi powstała głęboka przepaść, wydrążona ręką cywilizacji i kultury. Życie nasze obecne odbiega daleko od praw obowiązujących w przyrodzie — a chociaż z dolności przystosowawcze ludzkie są wprost zadziwiające, to jednak nie wszystkim szkodliwościom zdoła się oprzeć nasz organizm.

Otóż zadaniem tej samej właśnie cywilizacji i kultury, pod wpływem których powstały owe szkodliwości, powinna być zapobiegawcza walka z niemi. A ponieważ usiłowania stworzenia w środowiskach wielkomiejskich tych samych warunków bytu, jak na łonie przyrody jest wprost fizyczną niemożliwością — przeto jedynym środkiem usuwającym zło byłoby wydoskonalenie zdolności przystosowawczych i podniesienia tem samem stcpnia uodpornienia ustroju ludzkiego.

Z kolei nasuwałyby się pytania na czem ono polega — i od czego rozpocząć pracę?

Im człowiek zdrowszy, tem wybitniejsza odporność jego przeciw wszelkim chorobom, tem łatwiej je; pokonuje. W pełni zdrowia zatem leży tajemnica odporności.

Zacząć zaś należy przedewszystkiem od zastanowienia się nad własnem ciałem, zapoznania się z jego budową, czynnościami i potrzebami.

Dotychczas znali je dokładnie tylko lekarze i fizjologowie. Czyż to jednak nie wstyd, że dla ludzi inteligentnych są ich ciała zagadką, po rozwiązanie której biegną za lada drobiazgiem do lekarzy?

Kobieta, jako dawczyni życia i wychowawczyni powołana jest przedewszystkiem do zaznajomienia się z tą przedziwną maszyną, jaką jest ciało ludzkie. Na niej spoczywa odpowiedzialność za rozwój kultury fizycznej w narodzie, gdyż od pierwszych chwil pojawienia się dziecka na świecie, skierowanie jego wychowania fizycznego na właściwe tory leży w zakresie władzy matki.

Najpierw jednak powinna zająć się własnem ciałem, które pozbawione ćwiczeń fizycznych przez długie wieki, wymaga dziś pewnego rodzaju przygotowania. A z przyczyn fizjologicznych nieco odmiennych ćwiczeń od męskich. Przed ich zaś wyborem należy skontrolować braki zdrowotne i estetyczne, co nastąpić może jedynie po zba-

daniu ciała nago. Istnieje bowiem cały szereg ćwiczeń, którym nie każdy organizm odrazu podoła. Są również i takie, które łatwo a trwale potrafią usunąć błędy estetyczne. W dalszym ciągu zapoznać się gruntownie z techniką ćwiczeń, z wytrzymałością mięśni, czynności oddechania i dopiero po uwzględnieniu tych wszystkich czynników ustalić dobór ćwiczeń.

Te przedwstępne kroki traktować należy, jak coś w rodzaju oddania do naprawy subtelnie skonstruowanej maszyny, o której wprawdzie wiemy, że brak jej czegoś, ale nie wiemy czego i właśnie dlatego poddajemy ją badaniu i obserwacji specjalisty.

Celem ćwiczeń fizycznych jest wprawienie w ruch wszystkich mięśni ciała, pobudzenie krążenia krwi i przemiany materji, pogłębienie oddechania, usunięcia z organizmu produktów znużenia, których działanie porównać można z najjadowitszemi truciznami.

Obojętną rzeczą jest tutaj rodzaj systemu, czy szkoły, o ile tylko indywidualnie dobrane ćwiczenia prowadzą w rezultacie do zamierzonego celu, t. j. do harmonijnego rozwoju ciała z wybitnej jego odporności.

Odkąd kobieta przestała być siłą bierną w życiu rodzinnem — a życiu społecznemu przestała się przypatrywać z ukrycia, lecz zaczęła brać w niem czynny udział, nie wolno jej dłużej pozostać w nieświadomości co do budowy i funkcji fizjologicznych organizmu ludzkiego. Zrozumieć musi, że dźwiga odpowiedzialność nie tylko za zdrowie swoje i najbliższej rodziny, ale również niemniej i za pomyślny rozwój przyszłych pokoleń, za tężyznę i piękno swej rasy.

W szczytnem tem zadaniu, w godnem spełnieniu szlachetnego obowiązku pomocą jej będzie niezawodna nigdy intuicja, wrodzony spryt, bystra orjentacja, gorący patrjotyzm i tyle innych świeżych, niezużytych sił, któremi rozporządza.

Gdy się w kobiecie obudzi świadomość możliwości stojących przed nią otworem i zrozumienie doniosłości sprawy — wtedy ofiarność jej i gorący zapał nie będą znały granic. A wpływ, jaki jej współpraca wywrze, zapisze się niezatartemi głoskami w dziejach historji kultury ludzkiej, jak o tem zresztą niejednokrotnie świadczą kroniki starożytnych narodów z okresów ich najwyższego rozkwitu ducha i ciała.

K. H.









KĄCIK GRAFOLOGICZNY.

W pewnem większem towarzystwie do którego należała elita naszego miasta zostałem nagle zasypany szeregiem listów i prób pisma. Każdy chciał usłyszeć zdanie grafologa. Przeróżne typy kobiece jako to: nieśmiała, ponętna, zmysłowa, zimna, kokietka, dumna, herod-baba, plotkarka, zazdrosna, rozrzutna, nienasycona, idealistka a nawet co należy do rzadkości genialna zostały przezemnie zanalizowane a potem przeróżne typy mężczyzn: Pantoflarz, frazesowicz, cnotliwy Józef, lew salonowy, burzliwie namiętny, donżuan, rycerski goguś, blagier, gwałtowny rozkazujący a potem hojny, wróg kobiet, skryty i uwodziciel, chory z miłości.

Każdy usłyszał swoje.

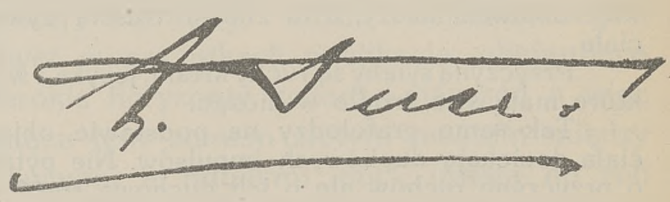
Towarzystwo które z początku składało się z samych niedowiarków zamieniło się powoli-coraz bardziej zainteresowane — w koło wdzięcznych słuchaczy. Salon stał się salą wykładową. Teraz szło oto, aby znowu niedowiarka — a takich jest niestety moc — przerobić na wiernego. Ten oto Pan który pogardzał nauką grafologji był mężczyzną o 40 latach, Brzuchacz, spokojnej natury odezwał się nagle pod moim adresem:

„Te wszystkie typy mężczyzn i kobiet chciałby Pan poznać na podstawie chakteru ich pisma? Nie wierzę w to!

Rzekł i położył przedemną papier z swym podpisem: Proszę powiedz mi Pan do której kategorji zalicza Pan moją osobę?

— Do tych zadowolonych którzy dosięgli swój cel i którzy zażywają obecnie owoce swej pracy w spokoju.

No słusznie, słusznie odpowiedział mój przeciwnik to się może i zgadza, ale to poznał Pan po mojej fizjognomji! Zresztą nie wiedział Pan tego wszystkiego z podpisu który przed laty wyglądał inaczej mniej więcej tak:



— Pozwoli Pan, przerwałem memu przeciwnikowi: Ten oto podpis Pański przed laty świadczy, że byłeś człowiekiem pracowitym, ambitnym mającym wielkie plany, które by dosięgnąć swego celu nie odstrasza się niczem. Przyzna Pan przecie sam, że dziś nie ma Pan już żadnych planów na przyszłość, że więc pracuje Pan bezustannie i że charakter Pański stał się o wiele spokojniejszym. Dlatego też zmienił się charakter Pańskiego pisma.

— A więc — powiada mój interlokutor — charakter jest powodem pisma?

Nie! odrzekłem mu wręcz. To przepuszczenie jest z gruntu fałszywe. Pismo powstaje przez ruchy ręki i palców, a te znowu mają swe źródło w t. z. motorycznych nerwach, które koncertują się w mózgu w t. z. „Centrum pisarskiem". Gdybyśmy nawet badali i dalej, chcąc dociec, skąd te impulsy ruchowe mają swe źródło w centrum systemu nerwowego, to odpowiedź na to pytanie nie wyprowadziłaby nas daleko poza procesy cielesne. Wszystkie cielesne procese świata, tworzą jak to powiadają biologowie — łańcuch przyczynowy, zamknięty, który nie pozostawia miejsca niecielesnym procesom.

Charakterem nazywamy szczególnie oblicze osobistej duszy; duszy nie znajdujemy w świecie rzeczywistości i dlatego nie można jej brać za przy-

czynę rzeczowych stanów. Stosunek duszy do ciała jest zupełnie inny i bez porównania ciaśniejszy jej stosunek przyczyny do skutku. Żywe ciało jest więc objawem duszy, a ta znowu treścią żywego ciała.

Przyczyną sylaby są ruchy krtani, języka i warg, które mają swe źródło w mózgu.

Tak samo grafolodzy na podstawie objawu ciała dociekają duchowych impulsów. Nie pytamy o przyczynę ruchów ale o ich duchową treść.

Jednym z najczęstszych argumentów wysuwanych przeciw grafologji jest twierdzenie, że pisze się raz tak a raz inaczej; będąc w dobrym humorze pisze się inaczej jak w złym; charakter jednak zostaje niezmieniony.

Te argumenty są z gruntu fałszywe. Wedle doświadczenia zdradzają pisma nawet takich osób które celowo, albo nieświadomie posługują się coraz innem pismem, pełne stałe rysy pisma które łatwo znaleść grafologowi choćby poniekąd dłuższej próbki pisma. Dlatego też potrzeba grafologowi próby pisma choć 4. stronic długiej, by módz wydać swój sąd względnie gruntowną analizę.

Kiedy zaczynamy jakąś czynność są do tego potrzebne większe impulsy woli jak w tem, gdy rzecz ma już swój naturalniy bieg.

Prawie każdy „hochsztapler“ oszust małżeński, albo dla interesu nieszczerze zakochany zdradza swój prawdziwy swój prawdziwy charakter przy końcowych ustępach swego listu. Wiele nieszczęścia zdołałoby się usunąć zawczasu gdyby pytano grafologa o poradę. W krajach zachodnich wiedzą o tem oddawna już. Prawie każdy większy bank albo inne przedsiębiorstwo uzależnia przyjęcie urzędnika od sądu grafologa. Grafologją posługują się także w kryminalistyce. Berlińska i wiedeńska policja kryminalna zbiera oprócz swych daktyloskopicznych archiwów, także i pisma odręczne aresztowanych, które pozostają we Wiedniu pod kierownictwem szefa służby bezpieczeństwa radcy dworu Schulza, wedle systemu nadkomisarza policji kryminalnej berlińskiej Dra Schneikerta.

O wartości i znaczeniu kryminalnej i sądowej grafologji będę mówił w następnym artykule.

A teraz co za ogromne znaczenie ma pismo dzieci w wieku szkolnym! Wiele grzechów i zła dałoby się osunąć już w stadjum początkowem, gdyby rodzice i nauczyciele zaznajomili się z nim, zawczasu. Także i wybór zawodu, który ma tak doniosłe znaczenie dla przyszłego życia, można posunąć na właściwe tory zapomocą analizy pisma. Nauka grafologji otrzymała swe podstawy przez opracowanie dzieła Prof. Dra Preyera P. t. „Psychologja pisania“. Dziś jeszcze pozostaje nam jednak praca przekonywania szerokich mas o prawdziwości tej nauki.

ROLF NELSON.

ODPOWIEDZIALNY REDAKTOR: HENRYK ZBIERZCHOWSKI.

LITERATURA I SZTUKA

REDAKTOR: HENRYK ZBIERZCHOWSKI.

SŁOWO WSTĘPNE.

Gdybym w normalnych, przedwojennych warunkach objął redakcję takiej miniatury, jaką z konieczności musi być kilkunastustronnicowy dodatek literacki w naukowym miesięczniku, zaniechałbym napewno przedmowy lub słowa wstępnego. Wobec bujności polskiego życia literackiego ostatniej doby, w którem w potężny szum „wiernej rzeki“ wielkich twórców dnia wczorajszego miesza się już kapryśne pluskanie dzisiejszego „Skamandra“ a różne „Czartaki“ „Zwrotnice“ „Noże w brzuchu“ chcą być wyrazem jutra, czyż w ramach tak szczupłych można dać obraz tego, co się dzieje w naszej literaturze, wytyczyć jakiś program artystyczny, rzucić jakieś nowe hasło, któremu się chce służyć?

A jednak zdecydowałem się na słowo wstępne i zaraz wyjaśnię z jakiego powodu.

Wyjąwszy kilka skrajnych wydawnictw futurystycznych, które okazują się „kiedy się podoba panu redaktorowi“. **Polska nie posiada dzisiaj ani jednego tygodnika poświęconego literaturze.**

(„Tygodnik Ilustrowany“ i „Świat“ hołdują modnej dziś aktualności obrazkowej, poważne warszawskie „Wiadomości literackie“ poświęcone są krytyce i bibliografji, „Skamander“ jest prywatnem pismem wybitnie zdolnej grupy Tuwim, Lechoń i Słonimski oraz ich szkoły. „Pani“ „Winnica“ „Rakieta“ służą salonom, modzie erotyce).

W tych opłakanych warunkach wydawniczych dla czystej literatury, każda najskromniejsza nawet w początkach publikacja, obejmująca szerokie horyzonty wstecz i naprzód a więc będąca tem samem złotym mostem między „dawnymi a młodymi laty“, urasta do roli **czynu artystycznego, który oby był zapowiedzią lepszego jutra.**

Programy i hasła giną. Sztuka trwa wiecznie.

Nie stawiając zatem żadnych programów, w dodatku literackim powierzonym mej pieczy służyć będę wiernie Pani Sztuce i Jej Nieprzemijającemu Pięknu.

A tym, którymby się w pierwszej chwili wydała podejrzaną ta gościna dla literatury w miesięczniku „Higjena ciała“ odpowiem krótko: czem dla „higjeny ciała“ jest współczesna wiedza, medyczna i sport, tem samem dla higjeny duszy jest literatura i Sztuki Piękne.



Niechaj sławne i tak bardzo poważne nazwiska twórców, jakich udało mi się skupić w pierwszym dodatku literackim „Higjeny ciała“ świadczą o aspiracjach artystycznych wydawnictwa, powierzonego memu kierownictwu.

HENRYK ZBIERZCHOWSKI.

Lwów dnia 1. marca 1925.

JAN KASPROWICZ.

(Z cyklu „Z Podhala“)

Cyganie.

(LEGENDA ZŁODZIEJSKA).

Płynie toczy się Dunajec,
Toczy się i płynie,
Nie na dobre wyszła zdrada
Cygańskiej dziewczynie.

Wybrali się trzej Cyganie
W drogę do Ludźmierza
„Nuże sobie dziś dobrego
Upolują zwierza“.

Rzecz wiadoma, mają złoto
Podhalańskie gazdy,
Zwłaszcza pełno jest dolarów
Ze zamorskiej jazdy.

Wybrali się trzej Cyganie
W Matkę Boską Siewną.
Do Ludźmierskiej szli Królowej
Ze swoją królewną.

Będą jeszcze dzisiaj rzucać
Między sobą kości,
Kto jej złoty sprawi wianek
Z ogromnej miłości.

Który z nich ją poprowadzi
Na weselne tańce,
Tak dumają sobie w drodze
Cyganie — zaprzańce.

W tem się cztery, cztery ptaki
nad nimi zerwały.
Trzy z nich czarne były kruki,
Czwarty gołąb biały.

Czarne kruki cosik kraczą
Cyganom do ucha
A ten czwarty, gołąb biały
Coś cygance grucha.

A gdy byli już w Ludźmierzu
W pośrodku kościoła
Klęknie dziewczę przed ołtarzem
I głośno zawoła:

„Chroń swych wiernych od złodziei,
Ludźmierska Panienko!
Gdy opadną ich cyganie,
Będą śpiewać cienko.

Mnie zaś oddaj góralowi
W małżeńską niewolę
Niech ma w sobie krew juhaską
Me przyszłe pacholę“.

Usłyszeli to gazdowie
I tej samej chwili,
Nim złodziejstwo popełniono,
Cyganów ubili.

Płynie, toczy się Dunajec,
Toczy się i płynie,
Nie na dobre wyszła zdrada
Cygańskiej dziewczynie.

Żaden juhas, żaden baca,
Żaden gazda hruby
Nie powiedzie cyganichy
Na małżeńskie śluby.

Konający ją przeklęli,
Bóg nie był łaskawy:
Padła w drodze, nim dotarła
Do swojej Orawy.

W szezerym polu grób jej leży,
Na samotnym grobie
Wysiadują wciąż trzy kruki
W swej czarnej żałobie...

Wysiaduje gołąb biały
I grucha i grucha
O dziewczynie, co oddała
Zgnębionego ducha.

Płynie toczy sie Dunajec,
Toczy się i płynie
Nie na dobre wyszła zdrada
Cygańskiej dziewczynie.

UROK KOBIETY POLSKIEJ PRZED SĄDEM.

Jedną z najdawniejszych wiadomości o Polsce w dziejach świata, jednym z najstarszych przekazów w historjografji jest relacja podróżnika arabskiego, który zwał się Al-Bekri i odbywał około roku 965 w celach handlowych podróż po ziemiach polskich.

Przejeżdżając przez okolice dzisiejszego mniej więcej województwa lubelskiego powiada on tak: „Na zachód od państwa Rusów widziałem wielki gród kobiet, władają one ziemią i niewolnikami. Jeżdżą konno i stają do walki osobiście. Jeśli która urodzi z niewolnikiem syna, zabija go. Wiadomość o tym grodzie kobiet jest pewna, dodaje podróżnik. Albowiem zapewniał mnie o tem także Abraham, syn Jakóba, a jemu mówił o tem cesarz Otton“.

Być może, że to są wszystko bajki, że cesarz Otton zakpił sobie poprostu z Abrahama syna Jakóba i opowiedział mu zwyczajną arabską historję, niemniej jednak sama możliwość istnienia takiej powiastki świadczy, że już za czasów Mieszka działać musi na ludzi niezwykła rola, jaką kobiety grały w jego państwie.

W ośm wieków później nic się nie zmieniło i inny podróżnik po ziemiach polskich Napoleon Bonaparte, wysyłając ambasadora swego do księstwa warszawskiego rozkazywał mu w instrukcji, co następuje: Pojedziesz Pan do kraju, w którym mążczyźni mało znaczą, natomiast kobiety stanowią o wszystkiem.

Kobieta polska musiała być chyba dla świata fenomenem, skoro obdarzył ją najwyższymi godnościami, jakie miał wogóle do dyspozycji dla reprezentantek płci słabej. Została królową Francji (Marja Leszczyńska), została imperatową Wszech Rosji (Maryna Mniszchówna).

I najpierwszą sułtanicą Solimana Wspaniałego (owa Roxolana, laszka z Rohatyna, do której królowie polscy pisywali czasem listy z prośbą o protekcję).

Nawet legenda o słynnej papieżycy Joannie, która n. b. nigdy nie istniała, twierdzi, iż przybyła ona na stolicę apostolską z niebardzo podłego miasta Krakowa.

Z małą przesadą powiedzieć można, że conajmniej w połowie rozmaitych dziwnych i dziwacznych wydarzeń na świecie pojawia się albo jakiś romantyczny hrabia na *ski*, albo tajemnicza nimfa jasnowłosa z Polski rodem.

I tylko wielki Dante Alighieri zapomniał o Polce. W „Piekle“ dantejskiem, we wszystkich jego 9-ciu gorejących smołą księgach pokutują różne nacje świata, brak tylko niestety miejsca dla przedstawicielki niewiast sarmackich.

Wobec tego pominięcia tem bardziej cieszyć musi drugi, zaprawdę imponujący poczet nazwisk wielkich genjuszów, pisarzy i artystów, cały tłum mocarzy ducha, którzy biegną spętani za tryumfalnym rydwanem wdzięków nadwiślańskiej czarodziejki.

Oto pobożny i genialny mistrz hiszpański Calderon dela Barca, który jak sam powiada, miał tylko po to kolana, by je zginać przed Bogiem i niewiastą, pisze:

„Za Tobą stęsknione, gdy odejdziesz, jęczą z żalem ptaki-flety skrzydlate i flety-ptaki z metalu.

A gdy przyjdziesz, radośnie Cię wita uśmiechnięty wszechświat cały

Bowiem jesteś w dniach tęsknoty w dniach cierpienia i katuszy jako promień Jutrzni złoty!“

Oto najmilszy i czuły autor „Pawła i Wirginji“ płacze na dalekiem wygnaniu ze miecznikową z Wiązowy, która nie chciała pójść za głosem jego serca — i tak wzdycha:

„O kobieto! Pod słodkim dźwiękiem Twego głosu mięsza się zuchwały sofista, fanatyk czuje, że jest człowiekiem, ateusz, że istnieje Bóg!

Ty jesteś kwiatem życia! I urodzonym sędzią wszystkiego: co przystojne, co wdzięczne, co heroiczne!“

Oto dziecięcy i dobry Chateaubriand załamuje bezradnie ręce:

„Polka to jest Ewa, niewinna i uświadomiona zarazem, nic nie wiedząca i wszystko, o Boże! To wielka pani i dziecko“. Fr. Liszt snuje się jak cień za panią Iwanowską. Napoleon zapewnia już z wyspy św. Heleny, że kochał tylko szambelanową z Walewic.“

Wielki i sławny Goethe przedłuża o całych ośm dni pobyt w Karlsbadzie dla ks. marszałkowej Lubomirskiej z Łańcuta.

I Heine i Murger i Constant i Musset i Montalambert i długie szeregi innych nieszczęśników. Zaiste miał rację Al-Bekri. Nad Wlsłą istnieje gród kobiet — one władają ziemią i niewolnikami.

STANISŁAW WASYLEWSKI.

MAŁŻEŃSTWO.

Gdzieś w słonecznym ogródku, u jakiegoś węgła,
Gdy właśnie pierwsza w klombie rozkwitnęła róża:
Dwoje kwitnących ludzi młoda miłość sprzęgła
I niebiosów nad nimi rozlała się kruża.

Niewysłowionym blaskiem grają im błękity,
Niewysłowione w duszach śpiewają zachwyty.

Chociaż oboje z obcych sobie wyszli progów,
Są bliżsi niż rodzeństwo, szczęśliwsi od bogów.

Są, jako dwa bliźniacze, dwa kwitnące kłosy,
Dyszące jednym żarem, jednemi niebiosy.

I jako jest jedyna dwóch liści zieloność,
Tak oni jednym duchem wioną w nieskończoność.

I wierzą, że u kresu tej słonecznej jazdy
Gdzieś w bezmiarze rozbłysną światłem jednej gwiazdy.

— — — — — — — — — — — — — — — —

Gdy upłynął konieczny czas miłosnej próby,
Przed ołtarzem niebiańskie związały ich śluby.

W zenit czaru rozpłonie ich upojeń wiosna,
W cud szczęścia się rozkwieca ich żądza miłosna.

W nieogarnionej baśni dziwu i olśnienia
Wiją swe dni złota i noce z płomienia.

Jako dwa bujne kłosy, w promiennym rozkwicie
Złotym, boskim dosytem błogosławią życie...

— — — — — — — — — — — — — — — —

Lecz nadszedł dzień, gdy raj ich stał się dzienną jawą,
Noc mrokiem a rozkoszy cud powszednią strawą...

Już zbędne im się zdają miłosne wyrazy,
Już jałowe te same dusz i ciał ekstazy.

Lecz mimo to w milczeniu idą obok siebie,
Jak niemi żałobnicy na szczęścia pogrzebie.

Aż raz ich smutne serca z rozpaczą spostrzegły,
Że krok ich nie jest wspólny, chociaż równoległy.

I tak, tłumiąc rozpacznie swe udręki duszne,
Toczą się razem, jako dwa koła posłuszne,

Sprzężone jedną osią, co za rydwan służy
Komuś obcemu w jakiejś tajemnej podróży...

A ten żar, który trawił ich znękane łona,
Był igraszką jakiegoś boga czy demona...

— — — — — — — — — — — — — — — —

Minął czas dziwnych przeżyć — i bladej kobiecie
Raz w szary świt u łona zapłakało dziecię.

I spojrzą na nich oczy, niby dwa bławatki —
Dziecię z twarzy podobne do ojca i matki.

Z biciem serc spoglądają w dzieciny spojrzenie
I ujrzeli w jej oczach własnych dusz promienie.

A gdy maleństwo do nich rozwarło ramionka,
Czują, iż sztuczna była ich duchów rozłąka.

I, pijani radością, przyznają we skrusze,
Iż w jeden cel dążyły ich ciała i dusze —

Że jakąś drogą bożą, tajemną, bezwiedną
Złączyli się na zawsze i stopili w jedno...

— — — — — — — — — — — — — — — —

Niegdyś ich duszom młodym, nadzieją zuchwałym,
Cały ten świat podniebny zdawał się zbyt małym.

Dziś, im kielichy życia wypili pełniejsze,
Ich dusze i istności wydają się mniejsze...

Aż, przesyceni życia troskami i smętem,
Wreszcie na samych siebie spojrzeli ze wstrętem —

Wraz dziecko się zaśmiało — i każde z nich patrzy,
Iż chłopiec od nich samych staje się bogatszy.

Codzień, jak kwiat cudowny, rozkwita wspanialszy,
Ponad wszystko piękniejszy, droższy, doskonalszy.

Każdy giest i ruch dziecka, błysk oczu, dźwięk mowy
Słodszy im nad błękity, przedziwny i nowy.

I, oplótłszy swe bóstwo drżącemi ramiony,
Czują w niem puls wieczności cichy, nieskończony —

I klękają w pokorze, niemi ofiarnicy,
U ołtarza swej słodkiej, świętej tajemnicy...

JÓZEF JEDLICZ.

BAJKA O TEATRZE.

Był raz teatr. Nie wiedział, dlaczego istnieje, ale był. Miał duże, blade czoło, wyszarzałe w poniewierkach życia i pomarszczone od zgryzot. Miał ciemne, smutne oczy, przesłonięte okularami szyb. Patrzał niemi w swoje wnętrze i na miasto, w którem rozgrywała się długa i nudna tragedja jego bytu. Każdy dzień był jedną z niezliczonych scen, każdy rok — jednym z aktów tej tragedji.

Do teatru nikt nie chodził; zato mówiono o nim nieustannie, że jest kiepski. Martwił się tem bardzo stary, szary teatr.

Można być teatrem a jednak myśleć i cierpieć.

Tylko na premjerach spali w nieutulonym żalu pogrążeni recenzenci, ich krewni, znajomi i pobożni żydzi. Bo w teatrze wystawiano najczęściej „Żydówkę".

Teatr miał aktorów, którzy pobierali wysokie gaże. Żyli oni poto, aby teatr mógł istnieć, teatr zaś istniał poto, aby aktorzy mogli żyć i pobierać wysokie gaże. Niezmiernie trudno jest być teatrem. Ma się ciężkie obowiązki społeczne do wypełnienia.

Wogóle do teatru należało dużo ludzi:

Dyrektor, który dbał troskliwie o kasę, Świadczyły o tem kosztowne wina, jakie spijał i bogate stroje, zaprzyjaźnionych z nim pań. Widocznie mimo wszystko z pieniądzmi nie było źle.

— Czemu on nie troszczy się tak o personel? — dziwił się teatr.

Amant po mistrzowsku uwodzący cudze żony.

— Czemu on tak świetnie nie uwodzi na scenie? pytał teatr. — Ale amant nie dawał odpowiedzi, a jego odpowiedzi na scenie wypadały słabo i niewyraźnie.

Tenor bohaterski, który miał wiecznie zachrypły głos.

— Zaglądaj częściej do nut, niż do kieliszka! — prosił teatr.

Naiwna, która od czterdziestu lat grywała piętnastolatki.

— O Boże jaka się ona robi naiwna na starość! — wzdychał teatr.

Sufler, który grał za wszystkich.

— Gdybyż oni zechcieli wszyscy grać za suflera! — modlił się teatr.

Wreszcie mnóstwo innych aktorów. Przychodzili oni na spektakl za późno, wychodzili prawie za wcześnie i biegli do restauracji, gdzie po każdej butelce stawali się naprzemian weseli i smutni, ale zawsze szczerzy.

— O wiele lepiej grają w knajpie, niż w teatrze! — płakał teatr, który wszystko widział.

Bardzo jest przykro być teatrzem i widzieć wszystko, choć nikt o tem nie wie.

Te to strapienia sprawiły, że teatr miał pomarszczone czoło i smutne, ciemne oczy. Ale tylko w dzień, wieczorem zmarszczki nikły, oczy nabierały blasku, gorzały uciechą oczekiwania.

— Może dziś będzie *to* — myślał co wieczór teatr.

Ale to nie zdarzało się nigdy.

Teatr miał mózg zwany przez ludzi sceną. Aktorzy byli jego myślami. Każdego wieczora myśli te wyrabiały dziwne rzeczy. Najgorsze było to, że przychodziły one z zewnątrz, niezależnie od woli ich właściciela. Teatr był pewny, że zdjocjał z wiekiem. Nie posądzał się nawet o obłąkanie. Bo myśli nie były ani szalone ani złe. Były puste.

Teatr rozpaczał. Przypominał sobie dawne czasy, kiedy myślał przecie mądrze i pięknie.

Boleśnie jest być teatrem, mieć mózg i przeżywać własną tragedję, choć nie można jej odegrać.

Teatr czekał, kiedy przyjdzie *to*. To samo co dawniej a może jeszcze piękniejsze.

Aż raz nadszedł dzień.

Ulice były ożywione, ludzie podnieceni. Nikt nie mówił źle o teatrze, każdy wykrzykiwał:

— Nareszcie! Nareszcie coś!....

Nawet aktorzy nie siedzieli w knajpach, jak zwykle, tylko ćwiczyli uciążliwe próby. Wystawiano sztukę genjalnego poety. Laureat nagrody Nobla podobno. Autor miał być na przedstawieniu.

— Nareszcie! Nareszcie przyszło *to*! — wrzasnął teatr — i stracił głowę. Ale nikt nie zwracał na niego uwagi, choć dygotał jak w febrze.

Bardzo dobrze jest być teatrem.

Wieczorem oczy teatru rozgorzały niebywałym blaskiem. Promieniał, poprostu odmłodniał, (odnowił się, jakby powiedzieli ludzie).

Na widowni panował nieopisany ścisk, chociaż nie grano „Żydówki". Zaczęło się przedstawienie. Teatr ściemniał, spoważniał, choć oczy błyszczały mu nieustanie. Patrzał we własne wnętrze. I, o dziwo! nikt nie spał, nawet recenzenci. Ale nikt nie rzucił okiem na scenę. Wszyscy wpatrywali się, jak urzeczeni w głąb wielkiej loży proscenjowej na pierwszem piętrze. Siedział w niej człowiek bardzo blady, o niezwykle subtelnej twarzy. Teatr obserwował go chciwie. Człowiek zaczął się mienić na twarzy.

— Zapewne dziś przenieśli scenę do loży, — pomyślał teatr, który już rano stracił głowę i nie mógł oprzytomnieć. A zaraz potem:

— Jak on gra! Jak on świetnie gra! I sam jeden, przez cały akt sam jeden.

Istotnie: twarz bladego człowieka wyrażała kolejno i bardzo wyraziście ciekawość, ździwienie, przerażenie, gniew, wściekłość a w końcu uciechę, uciechę bez granic, tłumioną po mistrzowsku.

Świetnie grał!

— Co za aktor! — zachwycał się teatr. Serce teatru, ukryte w żyrandolu, zamierało ze wzruszenia. Teatr dygotał jak w febrze.

Skończył się akt pierwszy. Nastał antrakt. Rozległy się brawa doniosłe, jak głos suflera, choć nie grano „Żydówki". Brawa, które zbudziły wszystkich recenzentów. Ale i tak żaden recenzent nie spał.

A po brawach jeden okrzyk:

— Autor! autor! autor na scenę!

Wyszedł blady człowiek z loży na scenę. Teatr nie wiedział co to znaczy. Przecie scenę przeniesiono tym razem do loży.

Człowiek zaczął mówić. Teatr dygotał, jak w febrze.

— Kochani państwo! — powiedział blady człowiek, — jestem wzruszony waszem serdecznem

przyjęciem. Dyrekcja wystawiła bardzo wesołą rzecz — ale powiedzcie mi, czyja to była sztuka? Po tych słowach wyszedł z budynku.

Teatr osłupiał.

I nagle stało się coś, o czem długo pisano w gazetach.

Teatr zatrząsł się w dziwnym śmiechu. Skoczył z drugiego piętra na bruk i pogrzebał w gruzach własnych kości publiczność i aktorów.

Bardzo jest dobrze nie być teatrem.

JAN ZAHRADNIK.

POEZJE.

Wywalicha.

Wali się od lat coś stu,
Ledwie stoi, taka licha.
Tam się wali, wali tu,
Nazwali ją Wywalicha.

W wietrze tańczy szyld: dyn, dyn,
Na nim na pękniętej blasze
Śmierć rozlewa rdzawy płyn,
Sama siebie wlewa w czaszę.

Czarna szkapa w zmierzch, szast, prast,
Wjeżdża, prr, a na niej licho
I koślawy wita wjazd
I wita się z Wywalichą.

Mig, mig, migną okna wraz,
Rozpoczyna ktoś prysiudy
I ktoś hasa: hasa has,
Łka bas, du-du, dudnią dudy.

To zabawa, hu-hu, śmiech,
Mioteł ciemne mkną pojazdy,
U-u, gra im wichru miech,
Uciekają ze strzech gwiazdy.

Ryknął wicher z całych grdyk
Przez łóz świsty, łzy, wołania
I przyleciał, dygu, dyg,
Komuś się na progu kłania.

Z blachy szyld, ćhwierut, chwierut,
Jak szalony u wrót dynda,
Spadła z niego na zły schód
Śmierć, blaszana lafirynda.

A to co znów — ha, ha, ha —
Czego to się jej zachciewa!
Z przyzby się do izby pcha,
Tańczyć będzie ta śmierć — dziewa.

Drżą blaszanki, szklanki drżą,
Ktoś się, rum-pum, w taniec bierze,
Kręcą się widmową ćmą
Pijanice i tancerze.

Ona na nich spuszcza czar,
Ta koślawa panna z blachy,
Ona bierze ich do par,
Te ze mgły strugane gachy.

Patrzcie — no ją! W łapy dwie
Zaklaskała, rada wielce...
Już wybrała: jak to wie,
Że najlżejsi są wisielce.

I śmierć tańczy, myku, myk,
Tańczy karczma — upiorzyca:
Gra jej obłąkany smyk,
Pociągnięty u księżyca.

Gra jej jakichś czarnych dwóch,
Z pod gwiazd ciemnych muzykusy,
Ten rozgrywa basom brzuch,
Ów we skrzypce wparł smyk kusy.

Rada karczma: w to jej graj,
I śmierć rada: zęby szczerzy,
Gdy rzępolą tamci awaj,
Szczerzy zęby do tancerzy.

Wszystko lata, hu-hu-hu,
Koło tej blaszanej lali:
Już że jej nie staje tchu,
Razem z karczmą z nóg się wali.

Ha, ha, przewaliła stół,
Leci z nóg, ma nogi liche,
Chyta Wywalichę wpół,
Przewaliła Wywalichę.

STANISŁAW MAYKOWSKI.

MEDYCEUSZE.

Dla rozwoju sztuki renesansowej pierwszorzędne znaczenie mają książęta, władcy despotyczni małych państewek, na które się ówczesne Włochy dzieliły i możni patrycjusze republikańscy. Oni — poza kościołami i klasztorami — byli głównymi odbiorcrmi dzieł sztuki, oni gromadzili i utrzymywali na swych dworach artystów, oni także byli opiekunami nauk i literatury, protegując i wspierając humanistów. Dlatego dla poznania tła historyczno-kulturalnego sztuki włoskiej w epoce renesansowej krótki przegląd głównych rodów, zasłużonych na polu mecenasostwa, staje się niezbędny. Wśród nich najwybitniejsze miejsce zajmuje sławny ród Medyceuszów florenckich.

Obok rzemiosł główną podstawę znaczenia Florencji były interesy kredytowe i bankierskie. Wielkie domy bankowe florenckie posiadały swoje filje we wszystkich stolicach europejskich, zwłaszcza w Londynie, Kolonji, Rydze i t. d. Szczególne znaczenie dla sztuki miały stosunki handlowe i kredytowe z Brugją, bogatem miastem zachodniej Flandrji, gdyż doprowadziły one do zetknięcia się z sztuką flamandzką, która od r. 1460 zaczyna wywierać wielki wpływ na sztukę florencką. Florencja stała się w XV. w. prawdziwą potęgą finansową, a jej moneta, t. zw. floreny były najbardziej poszukiwanym pieniądzem w Europie. Najstarsze floreny pochodzą z r. 1252 i mają z jednej strony wizerunek św. Jana Chrzciciela, który był patronem miasta, a z drugiej zaś herb Florencji, stylizowaną lilję. Miarę bogactwa bankierów florenckich daje fakt, że wszyscy niemal monarchowie europejscy byli ich dłużnikami.

Takie właśnie interesy bankierskie stały się podstawą olbrzymiej fortuny i władzy rodu Medyceuszów. W historji wyłaniają się oni już w 13 w. Nie pochodzili ze szlachty feudalnej, ale z mieszczaństwa. Jak wskazuje nazwisko, jakiś protoplasta ich rodu trudnił się zawodem lekarza. Giovani de Medici odznaczył się w r. 1251 w bitwie z Medjolańczykami. Averardo był w 1314 r. gonfolonierem. Wnuk jego Giovanni d'Averardo (1366—1429) stał się właściwym twórcą potęgi rodu, zdobywając wielki majątek i biorąc w opiekę niższe cechy, t. zw. *populo minuto*. Umierając bogactwa swoje i wpływy przekazał dwom synom, Cosimowi i Lorenzowi, którzy stali się zarazem założycielami dwu linij rodu Medycejskiego, starszej i młodszej.

Młodsza, idąca od Lorenza, ma mniejsze znaczenie dla sztuki, natomiast około połowy XVI. w. uzyskuje wybitne stanowisko polityczne. Jednym z wnuków tego Lorenza był Giovanni de Medici, zwany Popolano, drugi mąż słynnej Katarzyny Sforza, zwanej „tygrysicą z Forli". Katarzyna była córką nieślubną księcia Medjolanu, Galeazza Marrii Storzy, pierwszym zaś jej mężem był Girolamo Riario, jeden z nepotów papieża Sykstusa IV., niegdyś zwykły kramarz z Savony, później dzięki protekcji papieża nieograniczony władca państwa papieskiego, hrabia Imoli i Forli. Po jego śmierci obie te posiadłości wydarł Katarzynie Cezar Borgia, syn naturalny Aleksandra VI. Z potajemnego małżeństwa Katarzyny z Giovannim de Medici urodził się syn Giovanni dele bande nera, słynny z odwagi i zwycięstw wojownik za czasów Leona X. i Klemensa VII., poległy w bitwie z Niemcami, idącymi na zdobycie Rzymu w 1526 r. Jego zaś synem, był Cosimo, pierwszy wielki książę toskański w latach 1569—1574, założycielem wielkoksiążęcej linji toskańskiej, która wymarła w 1737 r. Jego bratem stryjecznym był Lorezino, który w r. 1537 zasztyletował pierwszego księcia Florencji Alessandra de Medici ze starszej linji Medyceuszów. Czyn jego nie przyniósł mu jednak pożądanych owoców, bo po śmierci Alessandra nie on, ale właśnie wymieniony już Cosimo otrzymał od Karola V. tytuł księcia Florencji. Posiadłszy całą Toskanję uzyskał Cosimo od Piusa V. tytuł wielkiego księcia toskańskiego. Z tej linji Medyceuszów pochodziła Marja Medycejska, żona króla francuskiego Henryka IV., (1589—1610), upamiętniona serją malowideł historycznych Rubensa. Pierwszą królową francuską ze starszej linji rodu Medicich była Katarzyna, córka Lorenza ks. Urbino, a żona Henryka II,, która była regentką w czasie małoletności Karola IX., gorliwie krzewiła we Francji renesans i okryła się smutną sławą, jako główna sprawczyni rzezi Hugenotów podczas nocy św. Bartłomieja 24 sierpnia 1572.

Jeśli młoda linja Medyceuszów ma mniejsze znaczenie dla sztuki, a upamiętniła się głównie w historji politycznej, to przeciwnie starsza, pochodząca od Cosima, syna Giovanni'ego d'Averardo wywierała na rozwój sztuki wpływ decydujący i słynęła ze swego mecenasostwa. Pierwszym wielkim opiekunem sztuki z tej linji był sam jej założyciel Cosimo (1389—1464). Synem jego był pozbawiony zdolności ojca, lecz dla sztuki również nie obojętny Piero, przezwany il Gottato (reumatyk) 1416—1469). Ma on z żony Lukrecji Tornabuoni dwu synów: starszego Lorenza il Magnifico (1449—1492), najsławniejszego z Medyceuszów, protektora sztuki, nauki i poezji, oraz młodszego Giuliana (1459—1478), zamordowanego w katedrze florenckiej podczas słynnego w dziejach Florencji sprzysiężenia Pazzich. Tego Giuliana synem nieślubnym był Giulio (1478—1534), który po śmierci Hardjana VI. w r. 1523 zasiadł na stolicy papieskiej jako Klemens VII. Lorenzo il Magnifico, ożeniony z jedną z Orsinich, miał trzech synów: najstarszym był Pierro, który objął po ojcu rządy w Florencji, ale nieudolny i ograniczony został w 1494 wygnany i nigdy już nie wrócił do ojczyzny, gdzie zaprowadzono rządy republikańskie. Drugim synem Wawrzyńca Wspaniałego był Giovanni (1475—1521) późniejszy papież Leon X., trzecim zaś Giuliano (1478—1516). Ów Giuliano przy pomocy Giovanni'ego, podówczas jeszcze kardynała, odzyskał w 1512 władzę we Florencji, ale z powodu niepewnych stosunków wolał się z niej wycofać, poprzestając na nadanem mu przez Franciszka I. księstwie Nemours, które należało poprzednio do jego żony Filiberty Sabaudzkiej. Ten to Giuliano ks. Nemours stał się nieśmiertelny, nie dzięki swym czynom, ale dlatego, że idealny jego posąg wyrzeźbił w kaplicy medycejskiej Michał Anioł. Drugim Medyceuszem uwiecznionym w tej kaplicy przez Michała Anioła sławnym „Pensieroso" jest Lorenzo ks. Urbino (1492—1519) syn owego wygnanego z Florencji Piera, ojciec Katarzyny, królowej francuskiej.

Z wszystkich tych Medyceuszów największe znaczenie dla sztuki mają czterej: dla wczesnego renesansu Cosimo stary i jego wnuk Lorenzo il Magnifico, dla renesansu dojrzałego papieże Leon X. i Klemens VII.

Jak już wspomniałem poprzednio, potęga Medyceuszów zaczyna się od Giovanni'ego d'Averardo, ojca wielkiego Cosima. Był on kilkakrotnie naczelnikiem *signorii*, a w roku 1409 prowadził zwycięską wojnę z Pizą, której jeden z epizodów, bitwa pod Casciną, stał się sławny w sztuce. Mianowicie Michał Anioł upamiętnił tę bitwę w 1505 w swoim świetnym, niestety zaginionym, kartonie do fresku, przedstawiając ją w chwili, kiedy Pizańczycy pod wodzą sławnego kondotjera angielskiego Johna Hawkwoda (Giov. Aguto) zaskoczyli kąpiących się w Arnie żołnierzy florenckich. Karton ten znany jest tylko ze sztychów Mercantonia Raimondi'ego i Agostina Veneziana.

Już Giovanni d'Averard, zdobywszy ogromny majątek i zręcznie wyzyskując swe wielkie wpływy, zajął w Florencji to przodujące stanowisko, dzięki któremu jego syn Cosimo, a w wyższym jeszcze stopniu prawnuk Lorenzo il Magnifico, byli w gruncie rzeczy udzielnymi książętami, nie używającymi tylko tego tytułu. Cosimo z polecenia ojca bawił dwa lata w Konstancji w czasie soboru, a potem podróżował po Niemczech, Francji i Flandrji. W r. 1429, po śmierci ojca, stanął na czele rodu Medyceuszów, obejmując olbrzymie jego agendy finansowe i polityczne. Kontynuując w dalszym ciągu tradycje rodzinne, opierał się na uboższem mieszczaństwie, na owem *populo minuto*, które wygrywał przeciw możnym rodom patrycjuszowskim, dążącym do oligarchji. Głównymi jego przeciwnikami politycznymi byli: Niccolo da Uzzano, znany nam ze sławnego terrakotowego biustu Donatella, Palla Strozzi, głowa mężnego rodu Strozzich, znakomity finansista, ambitny polityk i zapalony protektor humanizmu, wreszcie naczelnik potężnego rodu Albizzich, Rinaldo degli Albizzi, po którym pozostały cenne zapiski historyczne. Ów Albizzi wplątał Florencję w nieszczęśliwą wojnę z Lukką, która trwała od r. 1498—1433 i skończyła się niepowodzeniem, gdyż Lukki nie udało się Florentyńcom podbić. Ponieważ Cosimo był tej wojnie przeciwny, a nawet jej przeciwdziałał, przeto ówczesna *signoria*, złożona ze stronników Albizzich, pragnąc znaleść kozła ofiarnego, zwabiła go podstępnie w zasadzkę, uwięziła i postawiła przed sąd, który go skazał na śmierć, Przekupieni sędziowie zmienili mu jednak karę śmierci na wygnanie, na które też idzie Cosimo w 1434 i przebywa najpierw w Wenecji, a potem w Padwie. Wraca jednak do Florencji już po roku, gdyż tymczasem pozostali w mieście Medyceusze zdołali nowe wybory do *signorji* przeprowadzić w ten sposób, że w skład jej weszli sami ich zwolennicy. Wyłoniony przez tę signorię ściślejszy wydział rządzący t. zw. *balia* odwołał Cosima, który powitany został z entuzjazmem i odtąd t. j. od r. 1435 aż do 1458 rządził niepodzielnie Florencją. Wprawdzie nie piastował żadnego oficjalnego stanowiska, ale mimo to na tok wszystkich spraw wywierał wpływ decydujący wskutek tego, że zarówno w *signoriach* i *baliach*, jak też na naczelnych urzędach znajdowali się sami jego stronnicy.

Zaraz po jego powrocie poszli z kolei na wygnanie przedstawiciele rodziny Albizzich, a z nimi Palla Strozzi, który osiadł w Padwie i stał się tam propagatorem ruchu humanistycznego i artystycznego. On to między innymi współdziałał w powołaniu do Padwy najznakomitszego rzeźbiarza wczesnego renesansu, Donatella, który mu w ten sposób zawdzięcza pośrednio wykonanie wielu swych dzieł, a przedewszystkiem sławnego ołtarza w kościele Sant Antonio.

Dzięki swym niepospolitym zdolnościom Cosimo stał się czynnikiem kierowniczym nie tylko w polityce florenckiej, ale także ogólno włoskiej. On powziął i przeprowadził ideę legitymistyczną tajnego paktu, mocą którego ówcześni dynaści Włoch zapewnili sobie wzajemnę pomoc na wypadek ruchów rewolucyjnych. On też realizował zupełnie nowożytną ideę równowagi mocarstw. Wyzyskując możność wpływania na tok zbrojnych zatargów przez udzielanie kredytów z swych olbrzymich bogactw, łączył się najpierw w r. 1440 z Wenecją i papieżem Eugenjuszem IV przeciw Medjolanowi i zyskał dla Florencji miasteczko Borgo San Sepolero, później zaż w r. 1452 z Medjolanem przeciw Wenecji. Do zgody doprowadził wówczas wówczas dopiero papież Mikołaj V pod wpływem wieści o zdobyciu Konstantynopola przez Turków i zrodzonego pod tem wrażeniem pomysłu wyprawy krzyżowej.

W pierwszej z tych wojen, t. j. w wojnie przeciw Medjolanowi wojska florenckie pod wodzą jednego z najsławniejszych kondotjerów renesansowych, Francesca Sforzy odniosły zwycięstwo nad Medjolańczykami, którymi dowodził kondotjer Niccolo Piccinino, w bitwie pod Anghiari. Bitwę tę unieśmiertelnił Leonardo de Vinci w r. 1504 w wykonanym dla Palazzo Veccio kartonie do fresku. Karton ten zaginął, podobnie jak karton Michała Anioła, a znamy tylko jego fragment z sztychu Edelincka, wykonanego według rysunku Rubensa.

Od r. 1458 zaczęła we Florencji dochodzić coraz bardziej do głosu partja przeciwna Medyceuszom, a wtedy Cosimo powoli i ostrożnie wycofał się z życia publicznego, zachowując sobie jednak wpływ na najważniejszą dziedzinę administracji, a mianowicie na sprawy finansowe. Duże znaczenie zyskał wówczas srogi Lucca Pitti, ważny dla historji sztuki z tego względu, że dla niego wybudował Brunelleschi ów imponujący pałac, w którego części mieści się dziś jedna z najsławniejszych włoskich galeryj sztuki.

Cosimo umarł w r. 1464 żałowany powszechnie i wielbiony jako *pater patriae*.

Jego znaczenie dla sztuki i dla ruchu umysłowego jest olbrzymie. Przedewszystkiem w łączności z soborem florenckim 1439 i z przyjazdem Greków ożywił humanizm grecki i założył Akademję Platońską. Dla sztuki zaczął działać na wielką skalę od r. 1434. Szczególnie lubował się w architekturze. Brunelleschi jest dla niego zatrudniony przy budowie rodzinnego kościoła S. Lorenzo, ulubiony jego architekt Michelozzo Michelozzi (1391—1472) buduje mu pałac przy dzisiejszej via Cavour, który później przeszedł w posiadanie rodziny Piccardi, a dalej kaplicę przy kościele S-ta Croce, wille w Careggi, Caffagiuolo i w Trebbio. Cosimowi również zawdzięcza swe powstanie klasztor Dominikański S. Marco. Cały szereg prac rzeźbiarskich wykonuje dla niego wielki Donatello. Cosimo nie ogranicza się do Florencji; w Assyżu restauruje kościół S-ta Maria degli Angeli, dla bazyliki św. Piotra w Rzymie sprawia sześć witraży, w Paryżu restauruje *collegium florentinum*, w Jerozolimie funduje hospicjum.

Cosimo również położył grunt pod rozwiniętą

i wzbogaconą przez wnuka Lorenza bibljotekę t. zw. Laurenzianę, gromadząc bezcenne rękopisy, które wyszukiwali dla niego w całej Europie jego ajenci handlowi. Najzręczniejszym wśród nich był księgarz i kronikarz Vespasiano da Bisticci (1421—1498). Dziś bibljoteka ta liczy około 12.000 najrzadszych rękopisów. Kaligrafowie, zatrudnieni przepisywaniem manuskryptów dla tej bibljoteki ustalili wzory dla nowożytnego druku. W tym bowiem właśnie czasie został dokonany przez Jana Gutenberga (1400—1468) wynalazek druku, a pierwsi drukarze naśladowali wiernie typy pism, wytworzone przez kaligrafów medycejskich, a to zarówno t. zw. „fracturę“ (pismo gotyckie), jak i „antiquę“ (pismo łacińskie). Jednym z takich drukarzy w Florencji był Niemiec z Wrocławia Mikołaj, którego druki zaczynają się od r. 1477. Z jego oficyny wyszła w r. 1481 książka, która jest najstarszą chlubą drukarstwa włoskiego, mianowicie Dantego „Boska Komedja“ z ilustracjami Sandra Botticellego.

Inną sławną oficynę założył współcześnie, bo w r. 1488 w Wenecji uczony filolog i drukarz Aldo Manuzio, wsławiony szczególnie wydawnictwami klasyków greckich. Między innemi wydał gramatykę grecką, napisaną przez Konstantego Laskarisa, jednego z tych humanistów greckich, którzy w drugiej połowie XV w. tłumnie napłynęli do Włoch. Druki oficyny Manuzia należą dziś do białych kruków i są jako t. zw. „Aldyny“ z zapałem przez bibljofilów poszukiwane.

Syn Cosima Piero, zwany il Gottato (1416—1469), choć był człowiekiem rozumnym, nie miał jednak genjalności ani sprytu politycznego swego ojca, to też znaczenie Medyceuszów za jego krótkiego pryncypatu, bo trwającego tylko od 1464—1469 znacznie podupadło.

Sztuką jednak interesował się i on także bardzo gorliwie i powiększał zbiory rodzinne. Do jego bliskich przyjaciół należeli architekci i teoretycy sztuki. L. B. Alberti i Filarete, oraz malarz Fra Filippo Lippi. Pracowali dla niego nadto: Matteo dei Pasti, który malował dla niego „Tryumfy“ według Petrarki, dziś znajdujące się w Uffiziach, Mino da Fiesole, który rzeźbił jego biust, Francesco Antonio del Cherico, który iluminował jego manuskrypty, malarz Domenico Veneziano i inni.

Podobne instynkty mecenasowskie miał jego brat Giovanni, który umarł jeszcze za życia Cosima w r, 1463, mianowicie gromadził antyki, sprowadzał tapety flamandzkie, żył w bliskich stosunkach z Fra Filippem Lippim i z innymi.

W r. 1490 obliczył Lorenzo il Magnifico i z entuzjazmem zapisał, że Medyceusze w przeciągu niecałych lat czterdziestu, od 1434 do 1471 wydali na dzieła sztuki i dobroczynności olbrzymią na owe czasy sumę 663.755 florenów (około 30 miljonów franków w złocie). Sam Lorenzo swoją szczodrobliwością na cele sztuki przewyższył jeszcze tę kwotę, podobnie jak wyniósł się ponad swych przodków blaskiem swego umysłu i potęgą swych wpływów.

Gdy Lorenzo, nazwany później il Magnifico, objął po śmierci ojca w r. 1469 pryncypat, miał lat zaledwie 21 (ur. 1448). Mimo swej młodości zdołał bardzo rychło wspólnie z swym młodszym bratem Giulianem tak wysoko podnieść znaczenie rodu i jego wpływy, że w krótkim czasie stał się niebezpieczny nie tylko dla antagonistów florenckich ale i dla władców innych państw włoskich. Szczególną nienawiścią płonął do niego Girolamo Riario, ów były kramarz z Savony, wyniesiony przez swego wuja, papieża Sykstusa IV della Rovere, do najwyższych godności w państwie papieskiem. Nie czuł się bowiem pewny posiadania Imoli, jak długo Medyceusze rządzą Florencją. Niechęć tę podzielał sam papież Sykstus, bo uważał, że Medyceusze są główną przeszkodą do rozszerzenia się państwa rzymskiego na północ i zamienienia go na monarchję świecką. Za milczącą tedy zgodą papieża, Girolamo uknuł spisek przeciw obu Medyceuszom, sławny w historji florenckiej jako sprzysiężenie Pazzich. Duszą jego był prócz Riaria jeden z naczelników możnego rodu florenckiego Pazzich, Francesco, podówczas bankier w Rzymie, i inny Florentyniec Francesco Salviati, arcybiskup pizański. W niedzielę dnia 27 kwietnia 1478 podczas mszy w katedrze florenckiej mieli obaj Medyceusze zostać zamordowani. Spisek jednak udał się tylko częściowo: pod ciosami sztyletów padł tylko 25 letni Giuliano, natomiast Lorenzo ocalał odniósłszy tylko lekką ranę. Spiskowców uwięziono, a Francesko Pazzi i arcybiskup Salviati zostali powieszeni na oknach Palazzo Vecchio. Gdy ich zwłoki spadły na bruk, tłum rozszarpał je w kawałki, wołając: „Palle, palle!“ (Palle, — gałki, czerwone w liczbie sześciu na złotem tle były herbem Medyceuszów od w. XIII). W 1456 herb ten uległ zmianie, bo Ludwik XI pozwolił Pierowi il Gottato na umieszczenie na kuli minjaturowego herbu Bourbonów t. j. złotych lilij na niebieskiem tle.

Ze sprzysiężeniem Pazzich łączy się drobny fakt z zakresu sztuki Leonarda de Vinci. Mianowicie jeden ze spiskowców niejaki Baccio Bandini zdołał ujść do Konstantynopola, skąd go jednak Lorenzo wydostał i kazał powiesić na Piazza della Signoria 29/XII 1479. Leonardo asystował przy egzekucji i naszkicował skazańca w swym notatniku, notując zarazem kolory jego ubrania.

Zgniótłszy swych przeciwników politycznych, Lorenzo stał się nieograniczonym władcą Florencji i pozostał nim już aż do śmierci w 1492. Nie odznaczał się wcale pięknoćcią: miał cerę ciemno oliwkową, usta szerokie i nos spłaszczony; zdobiły go tylko duże bystre oczy i czoło szlachetnie sklepione. Nie był też wcale wzorem cnoty: umiał byś chytry, mściwy i okrutny. Ujmował jednak wszystkich czarem swego obejścia, hojnością i blaskiem swego umysłu.

Po matce swej Lukrecji Tornabuoni, autorce poematów religijnych „*Laudi*“ odziedziczył Lorenzo wybitny talent poetycki, którego dowodem są zarówno jego religijne „*Misteria*“, jak zmysłowo-erotyczne „*Canti da ballo*“ i „*Canti carnavaleschi*“. Akademja Platońska za jego czasów doszła do największego rozkwitu. Prócz świetnych uczonych i poetów nie było niemal we Florencji człowieka znakomitego, któryby nie był gościem lub domownikiem pałacu medycejskiego. Był tam obok znakomitości takich, jak Marsilio Ficino, Angelo Poliziano, Pico della Mirandola, Christoforo Landino, uczony filolog Jan Laskarys, ze starszej generacji słynny helenista Francesco Filelfo, historyk Bernardo Rucellai, Bernardo Bibbiena, późniejszy kardynał i ulubieniec Leona X, jeden z twórców teatru włoskiego, autor komedji „Calandria“ i inni.

Cristoforo Landino pozostawił w swych słyn-

nych „*Disputationes camaldulenses*“ interesujący opis filozoficznych i literackich zajęć i rozrywek tej elity społeczeństwa, która skupiała się w Akademji Platońskiej. W r. 1468 Lorenzo il Magnifico i jego brat Guliano, Piero i Donato Acciajuoli, Alamono Rinuccini, dawny uczeń Poggia, Marco Parenti, szwagier Filippa Strozzi'ego, Cristoforo Landino, Marsilio Ficino, Leon Battista Alberti i kilku innych urządzili sobie wycieczkę w góry Casentyńskie, do klasztoru Kamedułów, szukając wytchnienia pośród stuletnich buków i potoków, otaczających starożytny monaster. Nazajutrz po wysłuchaniu mszy, weszli na szczyt góry i ułożywszy się w cieniu olbrzymiego buka, pogrążyli się w słuchaniu poważnych i głębokich dyskursów Alberti'ego, który miał misję zagajania dyskusji podczas tych dni willegjatury. Alberti, zwracając się do młodych Medyceuszów, przedstawił im trudności, jakie ich czekają, gdy uchwycą w swe ręce ster spraw Rzeczypospolitej florenckiej i zalecił im życie kontemplatywne, sławione przez Platona. Na to odpowiedział Lorenzo, podkreślając konieczność połączenia zasady kontemplatywnej z obowiązkami społecznemi, przez co dopiero człowiek spełni swe przeznaczenie na ziemi. Dyskutowano potem na temat nieśmiertelności duszy i ideału dobrego władcy i poruszano najdonioślejsze zagadnienia ekomomji politycznej i etyki. Następne rozmowy poświęcono roztrząsaniu związków pomiędzy Eneidą Wirgiljusza a filozofją Platona. I tam Lorenzo słyszał i wygłaszał wzniosłe doktryny, które — gdyby ich przestrzegał — zrobiłyby z niego najcnotliwszego z monarchów starych i nowych Włoch, a nie najzręczniejszego dyplomatę swego czasu, jakim był w rzeczywistości.

Zasługi jego, jako protektora sztuki są nieocenione. Jest on tym człowiekiem, któremu sztuka renesansowa w znacznej mierze zadzięcza swój tryumf. Z architektów pracował dla niego Giuliano da San Gallo, który mu zbudował ulubioną jego willę w Poggio a Cajano, a nadto był zajęty przy rekonstruucji kościoła Santo Spirito, zniszczonego pożarem w 1471 i przy wykończeniu pałacu Strozzich, czem Lorenzo zajmował się wskutek prośby, wyrażonej na łożu śmierci przez jego przyjaciela Filipa Strozzi'ego.

Nadwornymi jego rzeźbiarzami byli: Bertoldo, uczeń i współpracownik wielkiego Donatella, a potem Verrochio, który wykonał dla niego grobowiec Cosima i Piotra Medyceuszów i czarującego „Chłopca z Delfinem“ w Palazzo Vechio. Z malarzy zatrudniał przedewszystkiem Botticellego, Filipina Lippi'ego Domenica Ghirlandaja, Alessa Baldovinett'ego i obu Pollajuolów, Antonia i Piera. Pod jego okiem wreszcie rozwijał się młodociany genjusz Michała Anioła.

Gdy Lorenzo umarł, mając zaledwie 44 lat, pałac medycejski przedstawiał się jako najwspanialsze i najbogatsze muzeum w ówczesnych Włoszech, muzeum, w którem obok bezcennych skarbów sztuki i starożytnej i włoskiej, byli reprezentowani tacy mistrze flamandzcy, jak Van Eyckowie i Petrus Cristus.

Oprócz Medyceuszów jeszcze kilka innych wzbogaconych rodzin florenckich położyło duże zasługi na polu popierania sztuki. Były to rodziny Strozzich, Ruccellai'ch, Tornabuonich, Martellich i Pittich. Natomiast potomkowie starej szlachty florenckiej, tacy, jak Acciajuoli, Bardi, Peruzzi, którzy wiele łożyli na sztukę w w. XIV, w epoce renesansu niczem się nie zasłużyli.

WŁADYSŁAW KOZICKI.



Z PIEŚNI SMUTNYCH.

Pierwszy śnieg.

Pamiętasz wieczór ów cichy i blady,
Kiedy na ziemię upadł pierwszy śnieg
I na tym śniegu kroków naszych ślady,
Które nas wiodły na miłości brzeg?

Pamiętasz pierwszy naszych źrenic płomień,
Gdy przysięgały sobie szczęścia ślub
I pierwsze złote słowa oszołomień,
Gdym duszą klęczał u twych drogich stóp?

Dzisiaj znów wieczór tak cichy i blady
I znów na ziemię upadł pierwszy śnieg,
Lecz takie ciężkie naszych kroków ślady,
Jakby nas wiodły na rozpaczy brzeg.

Łza zagasiła źrenic naszych płomień,
Zgryzota idzie śladem naszych stóp
A każde złote słowo oszołomień
Pada, jak gruda ziemi w czarny grób.

Piasek sypie się, sypie...

Wiatr nas jak liście żenie...
Nieznany drogi kres,
Przed nami morze łez,
Za nami cienie.

Gdzież nasz królewski djadem?
Spopielał duszy żar.
Senna gromada mar
Pod niebem bladem.

W cichą, samotną trumnę
Każdy z nas martwy legł.
Ostry przebiło ćwiek
Przez serce dumne.

Piasek sypie się sypie
Życie cichutko łka –
Wicher do tańca gra
Na serca stypie

Piasek sypie, się sypie.

Spowiedź.

Zaprosiłem mą duszę na cichą rozmowę —
Słucha smutnej spowiedzi, opuściwszy głowę.

Korowód dni przeżytych taśmą się przewija
Raz chwila moja własna, raz chwila niczyja: —

Wszystkie moje upadki i przyziemne wzloty
Bezpłodne wypoczynki na szlakach tęsknoty

Wszystkie moje szacherki z bezlitosnem życiem
I anielskie uśmiechy pod kłamstwa okryciem,

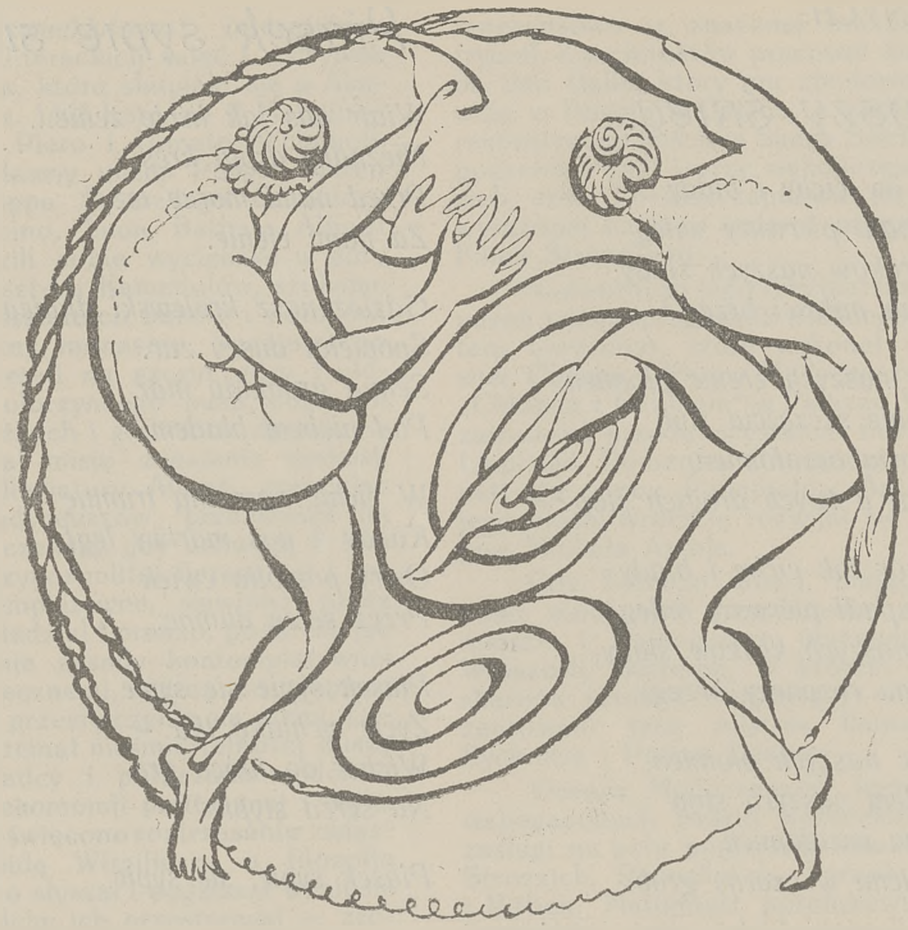
Szaleństwo ukrzyżowań na kobiecem ciele
I modlitwy szeptane w pragnienia kościele,

Igraszki wśród czarownic na sabatów wichrze
I wszystkie moje zdrady maleńkie, najlichsze.

A kiedy wreszcie zmilkłem pod przewin brzemieniem
Dusza moja podniosła twarz spowitą cieniem

I rzekła, patrząc w mroki spojrzeniem dalekiem:
„Kto nieprzejdzie przez piekło, ten nie jest człowiekiem".

HENRYK ZBIERZCHOWSKI.



Niewodem w przeszłość.

Z zapomnianych dawno tygodników, z książek wyczerpanych wyławiać będziemy perły, których blask olśniewał niegdyś współczesnych.

BIAŁE ŁABĘDZIE.

Po wodzie blado-lazurowej
Kędy się sennie nurt przetacza
Jak wiecznie jedna myśl tułacza —
Płynęły białe łabędzie...

Lato strząsało kwiat lipowy
Na biel ich skrzydeł sino-śnieżną —
W ciszę tęsknotą wód bezbrzeżną
Płynęły białe łabędzie...

Wiecznie tą samą w wodzie linję
Żłobiły ciała ich łyskliwe —
Bez ruchu skrzydeł, jak nieżywe
Płynęły białe łabędzie...

Po wodzie blado-lazurowej,
Po sennej ciszy błędnych fal,
W melancholijnym, długim rzędzie
Jak biały smutek Chrystusowy:
Niewypłakany nigdy żal:
Płynęły białe łabędzie...

Słońce matowem złotem błyska;
Czasem lipowy spadnie puch
Więznąc na fali miękkiej grzędzie.
Cicho — przez środek uroczyska,
Niby wcielanie łez i skruch
Pływają białe łabędzie...

Wysoko wznosząc szyje zgięte,
Z wzrokiem utkwionym w stromy brzeg
Wciąż jednym kręgiem jak w obłędzie
Przez strugi nieme i zaklęte
Ciągle te same z wieku w wiek
Pływają białe łabędzie..

...Oto znów biały zastęp płynie
Bez ruchu skrzydeł, wody bluzgu —
Zda mi się — jakbym po mym mózgu
Płynęły ciała łabędzie...

Ciche i białe... nieskalanie,
Zawsze tą samą wąską linją,
Zaczarowaną w sen świątynią —
Płynęły białe łabędzie...

I nie wiem; sen li to czy trwanie?
Fala przypomnień o brzeg bije,
A z nią przepiękne wznosząc szyję
Pływają białe łabędzie...

B. BUTRYMOWICZ.

Z PLASTYKI.

Sprawa budowy domu artystów-plastyków, na gruncie udzielonym przez gminę miasta Lwowa Związkowi przybiera kształt konkretny, decyzja artystów jest niezłomna, salony Tow. Przyjaciół Sztuk pięknych niebawem służyć będą za skład starych mebli. Artyści-plastycy nie mogą pozwolić na to, by o ich losie i interesach decydował przygodny „mecenas“, którego całą legitymacją w sztuce był roczny bilet Tow. Przyjaciół Sztuk pięknych, opłacony kilku groszami. Związek na którego czele stoi nowo obrany Prezes architekt prof. Eugeniusz Czerwiński posiada w łonie swojem szereg wybitnych jednostek znanych w świecie artystycznym. Z Architektów inż. Stanisław Krużanka, Bronisław Wiktor, Henryk Zaremba, z malarzy F. M. Wygrzywalski, K. Kostynowicz, W. Bielecki, K. Mackiewicz, J. Kuśmindrowicz, z rzeźbiarzy zaś Jan Nalborczyk i Józef Starzyński.

Nowy Wydział kontynuuje pracę swoich poprzedników. I tak po wystawie Starych Mistrzów, z wiosną odbędzie się Wielka Wystawa prac (od 1894–1925) malarstwa, rzeźby, grafiki i architektury — będzie to jedna z największych Wystaw, jakiej Lwów od Wystawy krajowej nie widział.

Obecny ruch plastyczny we wszystkich dziedzinach swej gałęzi stoi pod znakiem bezstylowości, poważnie liczyć się można z kilku jednostkami, reszta to „fabrykanty koników malowanych“ lub — „reyznerdery“ sztuki lwowskiej— ot byle handel szedł, nóżka w lewo, nóżka w prawo, kwiatek przy kożuchu lub śledź w klatce.

Przyznać również należy, że atmosfera lwowska nie bardzo sprzyja rozwojowi sztuki czystej— Świętej.

„Ver sacrum“ zginęło za opłotkami trosk codziennych o całe buty, a jeśli istnieje walka — to naprawdę, że sam nie wiem o co?

W zatęchłą atmosferę zagadnień konserwatorsko-plastycznych wniósł redaktor „Wiadomości konserwatorskish“ p. Bohdan Janusz wiele temperamentu i dobrej woli — drugi konserwator walczy z całym zespołem artystów, kosztem jakiejś błędnej ideologji stworzenia stylu „ausgerechnet, wschodnio-galicyjskiego“ i jako urzędnik departamentu zupełnie ignoruje swoje obowiązki względem koloni artystycznej i jej spraw, jednem zaś kardynalnem lekceważeniem tych spraw jest historja barbarzyńskiego zniszczenia znakomitych dzieł sztuki rzeźbiarskiej i to zmarłych rzeźbiarzy, pomnika nadnaturalnej wielkości Jagiełły dłuta Wiwulskiego, grupy dwu olbrzymich figur Barącza, 2 grup znakomitego Vit-Vera biustu Grottgera, nadnaturalnej wielkości pomnika Pułaskiego, z którego odlew stoi przed „białym domem“ w Waszyngtonie, dłuta niedawno zmarłego artysty rzeźbiarza Chodzińskiego.

Rzeźby te równo i gładko potłuczono i wyrównano niemi basen na placu powystawowym, I tutaj należało by zapytać gdzie był i co robił konserwator państwowy i urzędnik departamentu i co jest powodem obojętności na takie straszne barbarzyństwo?

W Paryżu jest przecudne muzeum Trocadoro, w którem mieszczą się zbiory i odlewy plastyki francuskiej, najdrobniejszy atom pracy rąk jaki na ziemi francuskiej od setek lat wykonano aż do dni dzisiejszych znajdują tutaj pieczołowitą opiekę — może by panu konserwatorowi udzielić stypendjum na wyjazd, by nauczył się szanować i rozumieć kulturę rzeźbiarką — jeśli nie potrafi się nauczyć to dać mu należy stypendjum na wyjazd z jego.... urzędu.

W warsztacie artystycznym Lwowa jest kilku naprawdę pracujących, z młodych malarz Zygmunt Rudnicki, dzisiaj już o wybitnie zarysowanej fizjognomji artystycznej, pracuje i boryka się raz zwycięsko raz mniej duży malarz F. M. Wygrzywalski, wiele zamierza K. Kostynowicz, tworzy i zawsze wybitnie jest sobą kapitalny malarz Kazimierz Siechulski. Bratkowski wyjechał na czas krótki do Włoch. Szarpie się i wiecznie marzy Trusz, eksperymentuje K. Mackiewicz w teatrze, duży pazur ma Gajewski, Bielecki z powodzeniem próbuje dekoracji, Batowski prosto i umiejętnie wypełnia problem raz zamierzony. Z architektów z wielkim rozmachem pracuje i tworzy Eugenjusz Czerwiński, Wiktor tworzy wytrwale, skromny a duży jest Nikodemowicz, wytworny Bagiński.... a reszta ach ta reszta, ciągnie tę taczkę nadziei, ambicji, rezygnacji a często.... rozpaczy.

Przedwiośnie mamy — czy Wiosna dla sztuki naszej na gruncie naszym bliską?

W następnym artykule będę się starał obszernie poruszyć tą kwestję.

ZYGMUNT KURCZYŃSKI.

Z Almanachji najnowszej poezji polskiej.

W początkach lutego b. r. w salce „Kręćka Artystycznego“ w Warszawie odbył się odczyt Gadeusza Paupera, paryskiego krakowiaka, twórcy nowego „zwrotniczego“ kierunku w odrodzonej Polsce, na temat ostatniego wyrazu poezji. Nasz korespondent warszawski przesyła nam radjostenogram, który Redakcja w poczuciu obowiązku fotograficznego notowania wszelkiej aktualności, do wierzenia swym czytelnikom podaje.

I.

NOWE USTA

ODKRZYK GADEUSZA PAUPERA.

Stając przed wami, rozbiłem namiot w kieszeni. Nie dam zakuć w łańcuch mojego łóżka, gdyż strasznem jest okrucieństwo cukru. Czyż napiwek światła nie jest czkawką żółtego gołębia? a któż potrafi przylepić niedzielę do gwiazd czarnych? Skandując kazanie wieloryba, aby dopłynąć do serca, musimy wynająć kropkę.

Z wonnym ręcznikiem bataljonu też idę bezmięsny, szukając twórczych ud, które są bochenkami naprężonych tajemnic, lizanych cieniem dłoni moich — a głos poezji, zapłodniony śliną światła, wziąłem ze sobą do łóżka, do tej fortepianowej gorzelni, gdzie świeci lampa bez knota. Naga pierś trzepoce się w mej kieszeni — zaś mysz znienacka usiadła na westchnienia, liżąc gorący lód ze szczeciny Rity. Kto steruje wiosłem, steruje kolumną — a tymczasem latarnia, ta szuflada nocy, wyławiała sztandary, jak zaczarowaną bułkę dźwięków. Księżyc nagiej piersi wypuszcza woń z jedwabiu, a para gołębi rozpiera obłok koszuli pod zabliźnioną dłonią słońca.

Aby ujrzeć zwycięstwo podeszwy nad ziemią, należy wprzód sto ócz stracić, zaś nożyce wiatru pod wymionami rozłożystej palmy muszą być oblepione w zielniku uśmiechów... ale wy wszyscy jesteście tylko tratatarze wierszolejki — rymoplujki tańczycie na podłodze, gdzie deskami jest nić pajęcza, gwałcona sznurowadłem natchnienia...

Precz z wszelkim dualizmem — sens i natchnienie nigdy nie będą u mnie parą jaj kurczowo tulących się do halabardy hymenu, ani ta ostatnia bliźniakiem wskazującego palca udającego się w ślepą podróż za fałszywem paszportem obgryzionego paznokcia...

II.

P. Tadeusz Peiper, popularny zwrotniczy Niemowlęcej Polski, w styczniowem za r. 1925 numerze „Almanacha nowej sztuki“ umieścił następujący Telegram, skierowany widocznie do jednego z przyjaciół:

„Gwiazdę twego kałamarza otrzymałem — stop — wczoraj wieczorem nadzieja jeździła jutrem jak kolejowym torem — stop — w stoły trzeszczące owocowymi słowami wyjeżdżam czerwonem słońcem — stop — przygotujcie łodzie likierów — stop — dzień otoczę końcem.

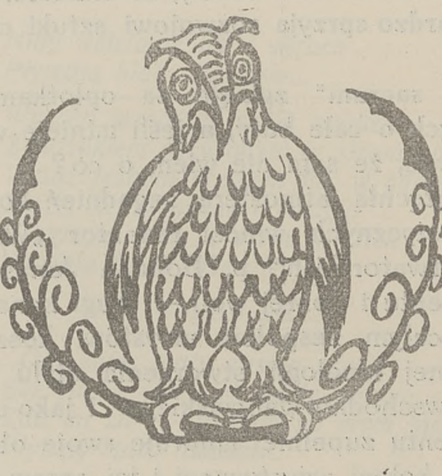
TADEUSZ PEIPER.

Mówią niedyskretni, że nadawca w odpowiedzi otrzymał również poetycko zredagowany telegram od wiernego wyznawcy, który widocznie także pragnął stanąć na wysokości zadania:

Chryzantemę twego uryn.... już mi doręczono — stop — i mnie wczoraj wieczorem nadzieja brzuch rozpierała jutrem powodu — stop — przesyłam ci malinowe słowa na stołowych nogach — stop — przygotowałem miednicę i likiery Baczewskiego — stop — ogon dnia jest początkiem moim.

N. N.

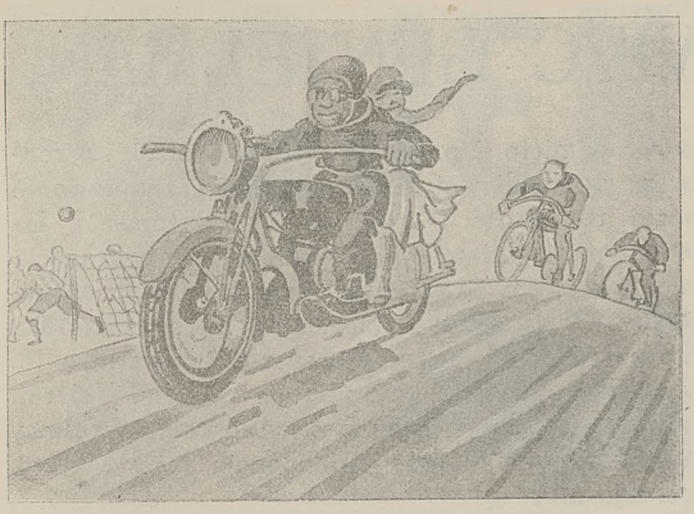
podsłuchał M. de Touche



ZAŁOŻYCIEL I WYDAWCA: JAN MARCELI CHODOROWICZ.

OKŁADKA PROF. ANTONIEGO BARTKOWSKIEGO. — RYSUNKI W TEKŚCIE PROF. H. KUNZEKA.

CZCIONKAMI DRUKARNI „MIESZCZAŃSKIEJ“ LWÓW, PIEKARSKA 17. — ZARZĄDCA W. KANIA.



Maison de Sport.

Nawet i piękne auto nie daje amatorowi jazdy kołowej tej rozkoszy i emocji, jaką mieć może na rowerze lub motocyklu.

Maszyny te jednak mają dobre i złe strony, są one przedewszystkiem znakomitym środkiem komunikacyjnym, w zawodach sportowych zajmują jedno z pierwszych miejsc, a mają jeszcze ten przywilej, że posiadacz chociażby jednego pokoju może stać się wszechwładnym panem tej pięknej maszyny i, jak myśliwy strzelbę, może ją mieć koło swego łóżka na każde skinienie.

Ileż jednak przykrości, zdenerwowania i kosztów ponosić musi sportsmen, gdy mu rower czy motocykl po kilku przejażdżkach psuje się i odmawia posłuszeństwa, jak to często bywa, ile razy amator jazdy kołowej nabędzie maszynę złą, względnie w takiej firmie, która ma na celu li tylko duży zysk, a nie przedewszystkiem zadowolenie swego klijenta, który z zaufaniem zwraca się do danej firmy.

Dlatego jeżeli chodzi amatorowi jazdy kołowej o kupno maszyny dobrej, winien się swrócić i tylko do firmy wybitnej w tej branży, która dzięki swym wieloletnim doświadczeniom może zabrać głos w tej dziedzinie, a swemu klijentowi mówi: ta maszyna jest najlepszą, inna mniej dobrą, tej lub owej nie radzę, bo jest złą lub ma słabą konstrukcję. Temu doradczemu głosowi można w zupełności zaufać, skoro sportsmen zwraca się do znanej we Lwowie firmy, istniejącej od lat 48, „MAISON DE SPORT“ Jagiellońska 17, a która właśnie dzięki swemu wieloletniemu doświadczeniu, solidności i doborowemu towarowi zyskała sobie nie tylko zupełne zaufanie w szerokich kołach swej klijenteli ale wybija się na pierwsze miejsce z pośród firm tej branży we Lwowie.

O różnorodności i jakości przedmiotów sportowych, wypełniających magazyn tej firmy, pomówimy w następnym numerze, dziś ku orjentacji naszych czytelników nadmienimy, że znajdą tam wszystko, co daje miłą, kulturalną rozrywkę. I tak: na pierwszem miejscu wobec zbliżającego się sezonu, stoją rowery marki Puch, model 4-ty; Premier; Diamand (francuskie). Motocykle angielskie i belgijskie (szczegóły o motocyklach podamy w następnym numerze). Dalej artykuły sportowe jak piłka nożna, przybory tennisowe, szermierka, boks, artykuły gimnastyczne. Części składowe radjoaparatów. Gumy do aut i powozowe.

Amatorom gramofonów zwracamy uwagę że Firma „Maison de Sport sprowadza tylko ze Szwajcarji i Belgji te przepiękne mebelki i tylko w najlepszym gatunku. Płyty gramofonowe w olbrzymim wyborze napływają świeże każdego tygodnia z kilku pierwszorzędnych wytwórni europejskich.

Nie radzimy jednak wchodzić do firmy „Maison de Sport“ z większą gotówką, bo może nam pozostać tylko nieznaczna kwota na opłacenie dorożki dla przewiezienia do domu lub hotelu nabytych pięknych przedmiotów.

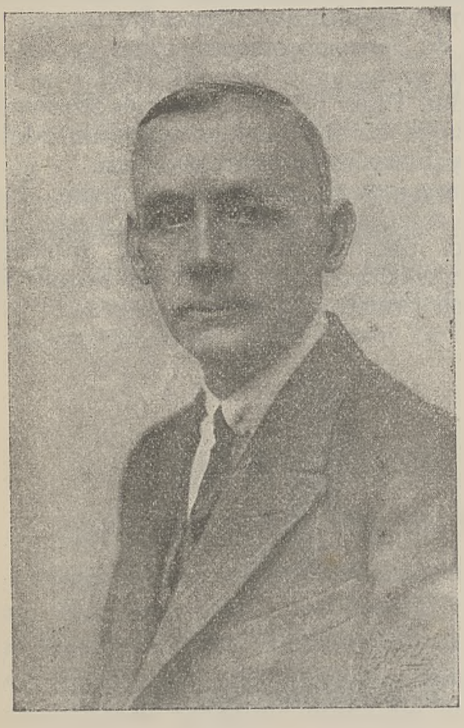


Tętno Lwowskiego życia.

Jeżeli ulicę Akademicką nazwać można arterją Lwowa, to tętnem lwowskiego życia jest bezsprzecznie CUKIERNIA WELZA. Za przykładem Warszawy, w której życiu tak wielką rolę odgrywają cukiernie Loursa, Mała i Wielka Ziemiańska, cukiernia Welza we Lwowie stała się najmilszem rendez-vous inteligencji i świata artystycznego, gdzie przy doskonałej kawie i herbacie, okraszonej wybornemi ciastkami załatwia się tysiące interesów towarzyskich i artystycznych. Nie trzeba dodawać, że wieści o zakazie uczęszczania do tego lokalu panom oficerom, są niczem nieuzasadnioną i złośliwą plotką. Tysiące ludzi przesuwa się barwnym korowodem przez lokal tej cukierni, a wszyscy wyrażają się z uznaniem o solidności firmy i jakości usługi.

A zatem do widzenia w cukierni Welza przy ul. Akademickiej 5.

KRAWIEC GENTELMAN.



Ś. p. PAWEŁ PROŃ

Któż z nas nie pamięta ś. p. Pawła Pronia? Polski i przedwojenny handlowiec w wielkim stylu. Kupiec, który zamiłowanie w swoim zawodzie rzetelność i sumienność w interesach łączył z pierwszorzędnymi zaletami towarzyskiemi i wytwornością w obejściu. Jednem słowem krawiec - gentelman, jakich spotykamy nie codziennie. Objąwszy w r. 1899 sławę, bo od roku 1842 istniejącą firmę krawiecką po Mozerze przy ulicy Kopernika 10, wybił się bardzo szybko na czoło krawców we Lwowie. Ubierali się u ś. p. Pawła Pronia długo jeszcze przed wojną lwowscy arbitrzy elegantiarum, zamożniejsza inteligencja i po wieczne czasy uboga cyganerja artystyczna, dla której miał miękkie serce i oczy przymknięte na punktualność rat. Po śmierci Pawła Pronia (22 stycznia 1925) objął interes po ojcu syn jego Eryk. Mimo akademickiego wykształcenia i początkowe aspiracje w innym kierunku, nie wahał się stanąć do warstatu pracy, której oddał się z całym zapałem i dobrą wolą młodości!



ERYK PRON.

W polskim kupiectwie jest to rzadki i godny naśladowania przykład kultywowania świetnych tradycji po przodkach i najlepszy sposób utrzymania w polskich rękach kupieckiego stanu posiadania.

Eryk Proń nie zboczył z drogi wytyczonej mu przez wieloletnią pracę ojca.

Postarawszy się o doskonałego kierownika fachowego, zaopatrzył swój skład w najlepsze sukna angielskie, a dbając usilnie o najwyższą jakość wykonania i umiarkowane ceny — skupił w swym interesie przy ul. Kopernika 10 najlepszą klientelę Lwowa, która wyraża się z uznaniem najwyższem o młodym kupcu.